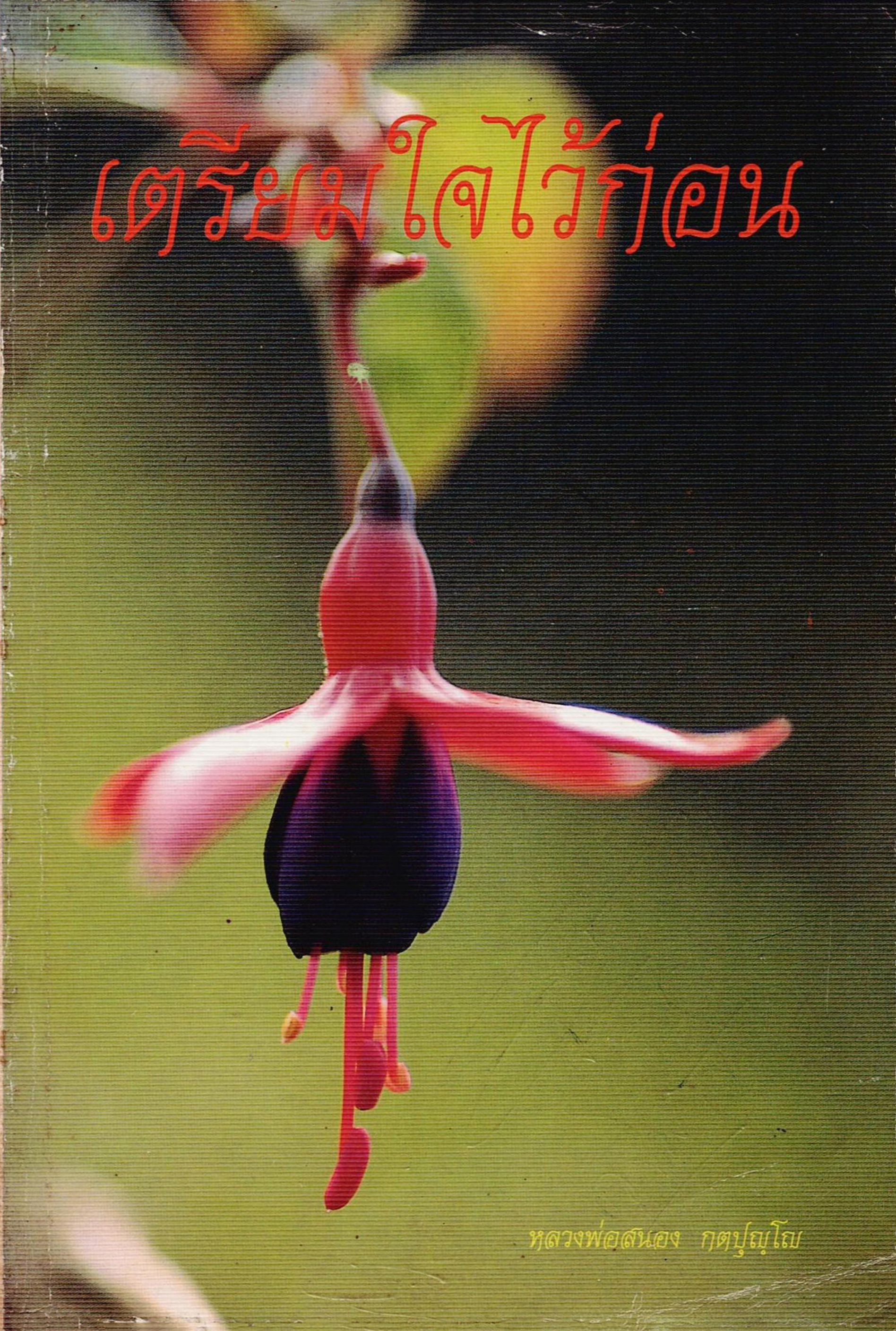
เตรียมใจไว้ก่อน



หลวงพ่อสนอง กตปุญฺโญ

เตรียมใจไว้ก่อน หลวงพ่อสนอง กตปุญฺโญ

เตรียมใจไว้ก่อน

พระอาจารย์สนอง กตปุญฺโญ

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

มูลนิธิพุทธอเนกประสงค์ วัดสังฆทาน

ต.บางไผ่ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทร. ๔๔๗-๐๗๙๙, ๔๔๗-๐๘๐๐

พิมพ์ที่ **โรงพิมพ์วัดสังฆทาน**

นายธวัต สังขวรรณะ

ผู้พิมพ์โฆษณา

เตรียมใจไว้ก่อน

คำนำ

ยามใดที่อุบัติการณ์ร้ายเกิดขึ้นกับบุคคลใด ไม่ว่าจะเป็นชายหรือหญิง เด็กหรือคนชรา ล้วนก่อให้เกิดความสะเทือนใจแก่ญาติมิตรของบุคคลนั้นแทบทั้งสิ้น เขาเหล่านั้นไม่เคยคิดว่าสิ่งนี้จะเกิดขึ้นจึงมิได้เตรียมใจไว้รับกับเหตุการณ์ร้ายนั้น ความทุกข์โศกจึงครอบงำจิตใจอย่างเต็มที่

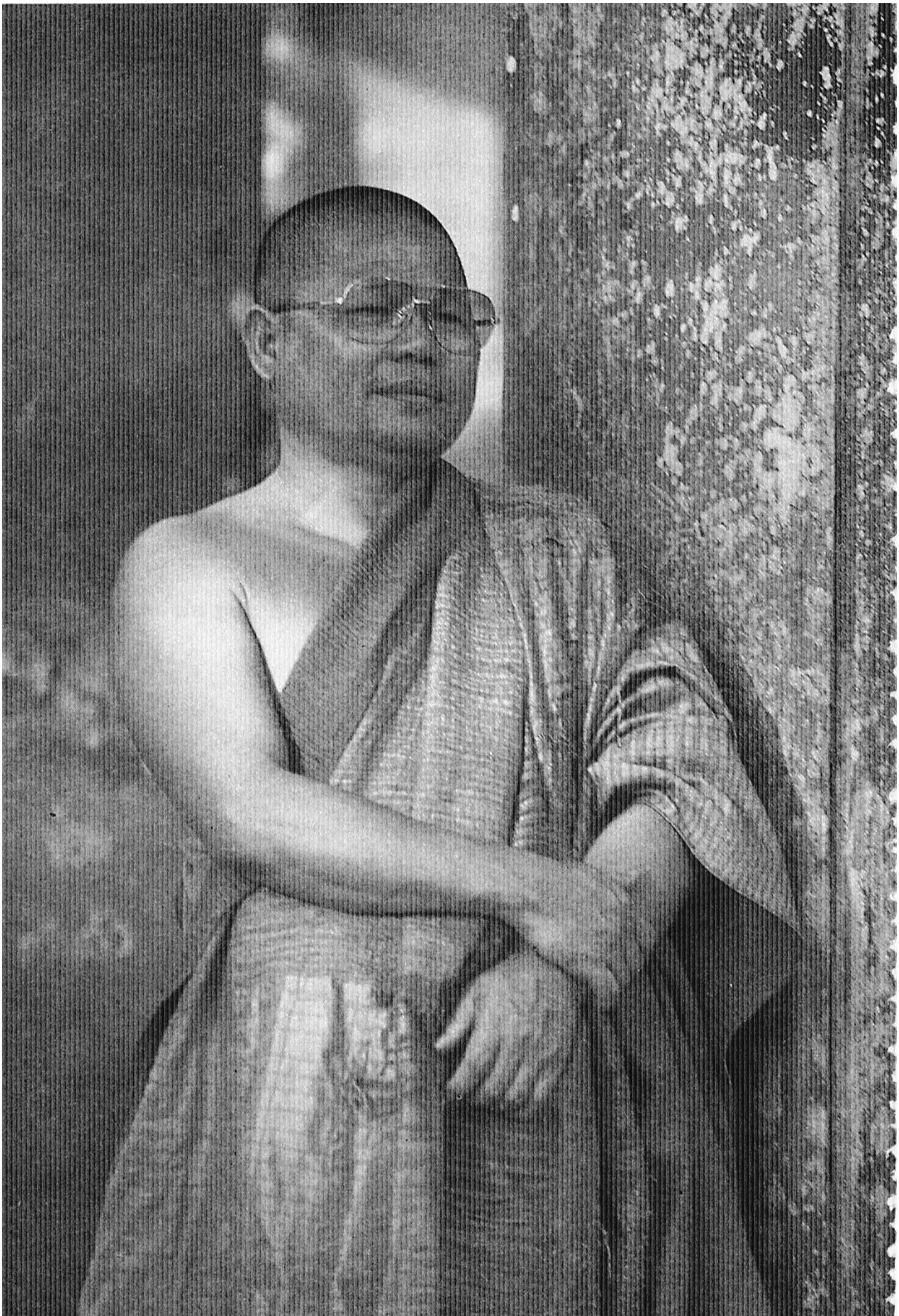
บนถนนแห่งชีวิตอุบัติเหตุย่อมเกิดขึ้นได้เสมอทุกเวลา เราไม่อาจหวังว่าชะตากรรมนั้นจะไม่เกิดขึ้นกับเราหรือบุคคลที่เรารักได้ เพราะการคาดหวังเช่นนั้นเป็นเพียงการหลีกหนีทางความคิดเท่านั้น ซึ่งมันไม่อาจเปลี่ยนแปลงความจริงได้ ในเมื่อสิ่งใดที่ปกติธรรมดาของมนุษย์และสัตว์จะต้องได้รับ สิ่งนั้นก็ย่อมต้องเกิดขึ้นกับเราหรือบุคคลที่เรารักได้ไม่ช้าก็เร็ว

ฉะนั้นหากเรายังคงประมาทไม่เตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายที่จะเกิดขึ้นแล้วเรามั่นใจสักเพียงใดว่าจะสามารถทำใจให้สงบได้เมื่อเวลานั้นมาถึง

หวังว่าข้อธรรมของหลวงพ่อสนอง กตปุญฺโญ ในหนังสือเล่มนี้จะช่วยชี้แนะให้ท่านเข้าใจเรื่องราวของชีวิตและจิตใจได้อย่างแจ่มชัด เพื่อท่านจะได้มีสติพอที่จะระงับยับยั้งจิตใจมิให้เศร้าโศกไปกับเหตุที่เกิดขึ้นนั้น ๆ

คณะผู้จัดทำ

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖



“ เหมือนกับปลาที่ว่ายไปติดข่าย แล้วบ่นว่าตาข่ายที่คนมาดัก ถ้าไม่ดักเราคงไม่ติด ก็ไปโทษตาข่าย แท้ที่จริงต้องโทษตัวเองที่ว่ายเข้าไปติดเอง จะไปโทษตาข่ายไม่ได้ ใจของเราก็เช่นเดียวกัน อย่าไปโทษใคร ”

๑. 'ชีวิตคนไม่พ้นปัญหา'

การที่เรามาวัดตักบาตรทำบุญ มารักษาศีล เจริญภาวนาให้ใจสงบ ว่างจากภาระหน้าที่การงานที่มีอยู่ ซึ่งเป็นภาระที่เราห่วงกังวล เราต้องการมาวัด เพื่อจะทำใจของเราให้สงบ ปล่อยวางความวุ่นวายต่างๆ ในเรื่องปัญหาหัวใจถึงปัญหาของเราจะมีไม่มากแต่ทุกคนก็มีปัญหาที่จะต้องแก้อยู่ทุกวัน อย่างน้อยก็ปัญหา ในตัวเรา ปัญหากิน ปัญหาเงิน ปัญหานั่ง ปัญหานอน ปัญหาของความคิดนึก แล้วไหนเลยจะต้องมีปัญหาเรื่องครอบครัวที่เราจะต้องมีหน้าที่รับผิดชอบดูแลให้ได้รับความสะดวกสบาย

อันนี้ก็เป็นภาระที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่พ้น ยิ่งอยู่นานวันเท่าไรรู้สึกภาระก็ยิ่งอยู่ยาวนานในหัวใจมากเท่านั้นไม่ต่างอะไรกับสมภารเจ้าวัด มาอยู่วัดใหม่ๆ ไม่มีอะไร อยู่นานไปภาระก็เพิ่มมากขึ้นๆ ปัญหาปกครองหมู่คณะ ปัญหาก่อสร้าง ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นภาระ ถ้าทำใจไม่ได้ก็กลายเป็นคนขี้กังวลไม่

สามารถจะทำใจให้สบายได้

คนที่มีครอบครัวก็เช่นเดียวกัน เมื่อตอนเป็นเด็กๆ ก็ไม่มีภาระอะไร พอโตเป็นหนุ่มเป็นสาวมีครอบครัว ภาระก็ตามมามากขึ้นๆ จนไม่รู้ว่าเหตุมันอยู่ที่ไหน จับต้นชนปลายไม่ถูกว่ามันทุกข์เพราะเรื่องอะไร ใครเป็นคนทำให้วุ่นวาย จนไปโทษคนโน้นคนนี้ไม่ดี คนโน้นคนนี้ทำให้เราวุ่นวาย แต่ที่จริงแล้วก็ปัญหาตัวเรานั่นเอง

เหมือนกับปลาที่ว่ายไปติดข่ายแล้วบ่นว่าตาข่ายที่คนมาดัก ถ้าไม่ดักเราคงไม่ติด ก็ไปโทษตาข่าย แท้ที่จริงต้องโทษตัวเองที่ว่ายเข้าไปติดเองจะไปโทษตาข่ายไม่ได้ ใจของเราก็เช่นเดียวกัน อย่าไปโทษใคร พระพุทธเจ้าจึงตรัสให้ทำบุญทำใจให้ดี พอใจดีแล้วก็จะเป็นเข็มทิศนำทางไปสู่ความสงบสุขที่ใจเรา เมื่อจิตใจเราประณีตดีงามก็จะได้พบสิ่งที่ดีงาม แต่ถ้าจิตใจตกต่ำเลวร้ายก็จะได้พบสิ่งที่ตกต่ำเลวร้าย ฉะนั้นการที่เรามาทำบุญนี้ก็เพื่อต้องการพ้นเคราะห์พ้นโศก พ้นโรคภัยพ้นความวิบัติทั้งปวงในตัวเราและครอบครัว

คนเราต้องการหนีบาปหนีเคราะห์ หนีเวรกรรมให้พ้น ไม่มีคนไหนที่ปรารถนาจะทำบุญเพื่อหาเวรกรรม หาเคราะห์หาโศกหาโรคภัยใส่ตัวเลย ถึงคนไม่ทำก็ไม่อยากเป็นอย่างนั้น ทุกคนอยากอยู่ในฐานะที่สุขกายสบายใจ อยากสมหวังมีความสุขในชีวิต ไม่อยากให้มีขวากหนาม เหมือนมีพรมปูไว้ แต่ทุกคนก็ทำไม่ได้เพราะชีวิตขึ้นอยู่กับความทุกข์

ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องของความทุกข์ทั้งหมด จะได้อะไรมาก็เป็นเรื่องทุกข์ เพราะเป็นเพียงบำบัดชั่วครู่ชั่วยามซึ่งเราจะต้องหวงแหนและดูแลรักษา มันเป็นภาระไปหมดทุกอย่าง ถ้าพิจารณาให้ละเอียดแล้วที่เราได้อะไรมามันเป็นความทุกข์ทั้งนั้น มันสุขชั่วเราลืมหลงประเดี๋ยวเดียวแต่ทุกสิ่งทุกอย่างเราก็ต้องรักษา

แม้แต่มีลูกหลานสามีภรรยาหรือได้เงินได้ทองมาทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นห่วงจะต้องรักษาให้ดี ถ้าไม่ดีก็เสียดายอีก ฉะนั้นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงว่า *เมื่อเราต้องการพ้นทุกข์ พ้นเคราะห์ พ้นโศก พ้นโรคทางใจ ก็ให้ทำบุญแล้วจะหนีเวรกรรมพ้น*

**“บุญนั้นแหละ
จะหนีความตาย
พ้น พญามัจจุราช
ไม่เห็นและตามไม่
พบซึ่งผู้ตัดโลภ
โกรธ หลง ถ้าคน
เรายังมีความโลภ
โกรธ หลงมาก
พญามัจจุราชคือ
ความตายก็มอง
เห็นทุกเวลา”**

๒. 'หนีมัจจุราช'

เมื่อทำบุญมาก ๆ แล้วจิตใจจะเขยิบฐานะพ้นไปทีละน้อย ๆ เอง เรียกว่า *บุญเป็นผู้นำพาไปสู่ความดี ไปสู่ทางสว่าง* เมื่อเราทำมาก ๆ แล้ว มัจจุราชก็ตามเราไม่ได้ ตามเราไม่ถึง ตามเราไม่ทัน แต่ถ้าคนไม่ทำบุญนะหนีไม่พ้น หนีเคราะห์หนีโศก หนีโรคหนีภัย หนีแก่เจ็บตาย หนีความพลัดพรากจากของรักไม่พ้น บุญที่เราทำไว้จะเป็นเครื่องกำจัดสิ่งกีดขวางในชีวิต บาปกรรมที่เราทำไว้เป็นเครื่องกีดขวางชีวิตไม่ให้ราบรื่น ไม่ให้พบความสุขความสมหวัง

เราทำบุญจึงหนีบาปหนีเวรหนีกรรมได้พ้น ถ้าไม่ทำแล้วเราจะเวียนกลับมารับบาปรับเวร รับเคราะห์ รับโศก รับโรคภัย เหมือนกับมนุษย์ที่เขาเป็นอยู่ มนุษย์เขาเป็นอะไรกันเราก็ต้องเป็นอย่างนั้น ฉะนั้นธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเราต้องพยายามประพฤติปฏิบัติเพื่อจะได้หนีทุกข์ทั้งปวง คือหนีความทุกข์ความโศกให้มันพ้นเคราะห์ พ้นเวรกรรม ไม่

สามารถที่จะตามลบล้างหรือตามผจญเราได้

เราหนีได้ในชาตินี้ ชาติหน้าเรายังไม่รู้ว่าจะเกิดเป็นอะไร แต่ชาตินี้รู้แล้วว่าเราเป็นมนุษย์ที่มีสติดี มีปัญญาดี มีความรู้ ความสามารถที่จะบำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์ในพระพุทธศาสนา หรือบำเพ็ญตนให้เกิดศีลเกิดธรรมขึ้นมาในตัวเรา ถ้าหาไม่แล้วคนเราหนีไม่พ้นเลยสักคนเดียว

บุญนั้นแหละจะหนีความตายพ้น พญามัจจุราชไม่เห็นและตามไม่พบซึ่งผู้ตัดโลภ โกรธ หลง ถ้าคนเรายังมีความโลภโกรธหลงมาก พญามัจจุราชคือความตายก็มองเห็นทุกเวลา เราจึงต้องรักษาศีล ฝึกสมาธิ พยายามเข้าหาธรรมะ ฝึกจิตใจให้สงบ ให้รู้จักหลีกเลี่ยงทางที่ไม่ถูกต้อง เมื่อเราทำจิตใจให้ดีได้แล้วก็พ้นทุกข์ พ้นโศก พ้นโรค พ้นภัย

ทุกคนอยากจะสะเดาะเคราะห์ต่อชะตาต่ออายุตัวเองให้ยืนๆ ตายก็ขอให้ตายง่ายๆ ไม่เจ็บไม่ไข้ตาย นอนหลับตายไปเลย ไม่อยากได้รับความทรมานในชีวิตนี้ ทุกคนปรารถนาดีแต่ก็ไม่สมหวัง เพราะคนเราทำกรรมต่างกัน **กายกรรม** สงบกายให้เรียบร้อยต่างกัน **วจีกรรม** พูดจาให้เป็นระเบียบเป็นธรรมวินัยหรือพูดให้มีศีลมีธรรมต่างกัน **มโนกรรม** ทุกคนรู้จักความสงบน้อยไป หรือ บางคนอาจจะยังไม่รู้จักความสงบเลย นี่แหละ ที่ทำให้คนเราได้ชีวิตไม่สมบูรณ์

เมื่อเราได้ความสงบที่ดีแล้วนี่ เราจึงควรทำจิตใจให้เหมือนอย่างที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน ก็ย่อมดับเป็นสุข แม้

อยู่เป็นมนุษย์ก็จะอยู่อย่างสงบสุข อุปสรรคกรรมเวรอะไร ๆ ก็เบาบางลดน้อยถอยลง จนไม่มีสิ่งพวกนี้มาตามสืบเนื่องเราต่อไป

“ใครเล่าจะบอก
ว่า ‘ฉันได้รับกรรม’
ใครเล่าจะบอกสิ่งที่
ไม่ดีให้คนอื่นรู้ จะ
บอกก็แต่สิ่งที่ดี ๆ
ทั้ง ๆ ที่มันเป็นความ
ทุกข์ทรมานจิตใจ
มาก ทุกคนก็ต้อง
เก็บกดไว้ บางคน
เก็บกดไว้ไม่อยู่ต้อง
แสดงออกมาอย่าง
มากมาย จนทำให้
ตัวเองเดือดร้อน”

๓. 'ทุกข์เพราะอะไร?'

ปัจจุบันนี้จะเห็นว่าคนที่ทำดี กรรมดีก็ให้ผลให้เขามีความสุขทั้งตัวเขาและครอบครัว เขาก็ได้รับความภาคภูมิใจในสิ่งที่เขาได้ทำเอาไว้ ส่วนคนที่ทำความทุกข์ ไร้ศีลธรรม เบียดเบียนคนอื่น ก็ได้รับกรรมของเขา ต้องทุกข์ร้อนอย่างแสนสาหัสก็มีมากมาย แต่ใครเล่าจะบอกว่า '*ฉันได้รับกรรม*' ใครเล่าจะบอกสิ่งที่ไม่ดีให้คนอื่นรู้ จะบอกก็แต่สิ่งที่ดี ๆ ทั้ง ๆ ที่มันเป็นความทุกข์ทรมานจิตใจมาก ทุกคนก็ต้องเก็บกดไว้ บางคนเก็บกดไว้ไม่อยู่ต้องแสดงออกมาอย่างมากมายจนทำให้ตัวเองเดือดร้อน

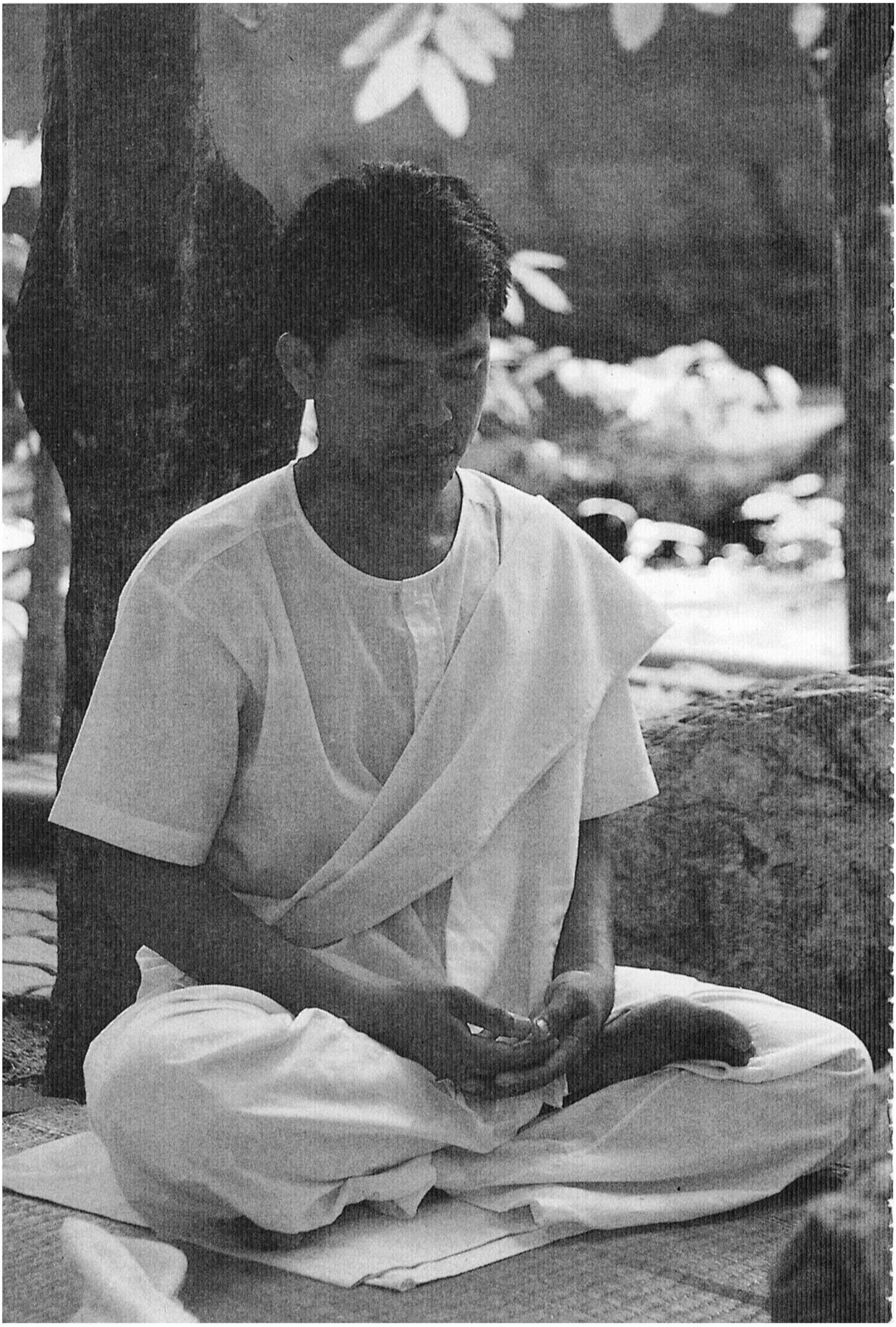
การประพฤติปฏิบัติธรรมจึงเป็นการแก้กรรมแก้ทุกข์โศกโรคภัย เป็นการหนีเวรกรรมให้พ้นไปในชาตินี้ เราจึงต้องยกจิตใจของเราในฐานะผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อจะได้พ้นจากความเกิดที่เป็นทุกข์ ความแก่ที่มันทรมานสังขารร่างกายจิตใจและความตายที่ต้องพลัดพรากจากของรักของหวง เมื่อมา

ปฏิบัติแล้ว ใจเราก็จะอยู่เหนือสิ่งพวกนี้ สามารถทำจิตใจให้สงบระงับ ดับความทุกข์ความร้อนใจได้

แต่ถ้าเราไม่สนใจเลย เราก็จะเป็นคนที่อ่อนแอ หวั่นไหว เป็นทุกข์อยู่ร่ำไปในเมื่อเราเกิดความทุกข์หรือเกิดความผิดพลาดในชีวิตขึ้นมา เราทำใจไม่ได้เพราะเราไม่มีศีลสมาธิเป็นเครื่องตั้งไว้ ฉะนั้นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงให้เราน้อมเข้ามาปฏิบัติเพื่อให้จิตใจเป็นผู้มีธรรมะมีกุศลคุ้มครองจะได้พบความสุขในชีวิต

การมาวัดนั้น คือการมาสร้างบุญกุศลให้แก่ตัวเอง เพื่อจะได้นำบุญกุศลนี้ไปให้เกิดประโยชน์เท่าที่เราจะได้ ไม่ใช่มานั่งเพียงหลับหูหลับตาไม่รู้อะไร อย่างน้อยเราก็จะได้รู้สภาวะความจริงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา รู้ว่าเรามีทุกข์มีสุขหรือมีความสงบเท่าไร และที่ไม่สุขหรือที่มันทุกข์นั้นเพราะอะไร *อ๋อ ! ที่มันทุกข์เพราะเราทำใจวุ่นวายหาความสงบไม่ได้ เพราะขาดศีลธรรมแต่ที่เรามีความสุขความสงบเพราะเราหาศีลธรรมหาการปฏิบัติมาใส่ใจตัวเอง เราก็ได้รับความสุขในใจของเรา*

เพราะฉะนั้นการที่ญาติโยมได้มาประพฤติปฏิบัติธรรม มาตักบาตรทำบุญ มาสร้างบุญกุศลเพื่อหนีความทุกข์ ความเดือดร้อนทางกายและใจ หนีเวรหนีกรรมให้พ้นตามที่พระพุทธเจ้าทรงพ้น เราก็เดินตามทางท่าน พยายามประพฤติปฏิบัติไปสักวันหนึ่งเราก็จะสามารถพ้นทุกข์โศกโรคภัยได้ในชาตินี้ โดยอาศัยบุญที่ได้พยายามสร้างสมอบรมไว้ทีละเล็กละน้อย



“การเข้ามาถึง
ธรรม ธรรมะก็
รักษาคุ้มครองผู้
ประพฤติปฏิบัติให้
อยู่เย็นเป็นสุข
เหมือนกับเรานั่งอยู่
ในที่ร่มนั้นแหละ
ธรรมะก็เหมือนร่ม
นั่นแหละ เหมือน
ร่มเงาที่ดีทำให้
เยือกเย็นไม่รุ่มร้อน”

๔. ‘ไม่เข้าวัดได้ไหม?’

เอ! พระเทศน์อะไร ไม่เห็นรู้เรื่อง พูดแต่ทุกข์ๆ สุขๆ ดิบๆ อยู่นี่เอง ไม่เห็นเทศน์เรื่องไปสวรรค์ นิพพานที่ไหนเลย

พอฟังไม่รู้เรื่องก็เลยเมื่อยเหนื่อยรำคาญ แต่แท้ที่จริงแล้วพระพุทธองค์ทรงต้องการให้รู้ในตัวเรานี่เอง รู้บุญในตัวเองว่ามาวัดสร้างบารมีนี่ จิตของตัวเองดีหรือยัง เอาความดีที่ทำไว้นี่ไปใช้ คือความถูกต้อง เรียกว่ามาตักตวงบุญ เพราะบุญอยู่ที่ใจสงบ ใจผ่องใสและใจเบิกบาน **เมื่อเราทำใจสงบผ่องใสเบิกบานได้ก็เท่ากับตักตวงบุญไป** สิ่งอันนี้จะเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ทั้งปวง

การเข้ามาถึงธรรม ธรรมะก็รักษาคุ้มครองผู้ประพฤติปฏิบัติให้อยู่เย็นเป็นสุขเหมือนกับเรานั่งอยู่ในที่ร่มนั่นแหละ ธรรมะก็เหมือนร่มนั่นแหละ เหมือนร่มเงาที่ดีทำให้เยือกเย็นไม่รุ่มร้อน คนที่ไม่มีธรรมะก็เหมือนนั่งอยู่กลางแจ้งทำให้ใจเดือดร้อนเป็นทุกข์กังวลเพราะไม่มีร่มเงา เมื่อมีธรรมะแล้วก็

มีความร่มเย็นในชีวิตเป็นที่พึ่งอาศัยบังทุกข์ทั้งปวงไม่ให้เข้ามาย่ำยีจิตใจเราได้

บางคนอาจจะสงสัยว่า *'ทำไมต้องมาวัด ? ทำไมต้องมาศึกษาธรรมะ อยู่บ้านอย่างเดียวไม่ดีหรือ ? '*

ได้ ! ถ้าอยู่บ้านเราดีได้ ใครด่าเราไม่โกรธเลย ใครอิจฉาเราไม่อิจฉาตอบเลย ใครจะมาขโมยหรือมาทำอะไรให้เราเสียหาย ต้องพลัดพรากจากอะไร เราก็ไม่ว่าเลยและถึงแม้จะอยู่คนเดียวก็ไม่เสียใจเลย นั่นแหละโยมมีธรรมะไม่ต้องมาวัด ใครจะมาเอาอะไรไป ใครจะทำยังไง ฉันก็เฉย นั่นคือคนมีธรรมะ แต่มันทำไม่ได้ ยิ่งมีมากก็ยิ่งทุกข์มาก กังวลมาก มันห้ามใจไม่ได้ แค่ญาติป่วยหน่อยเราก็จะตายแล้ว แค่ใครเป็นโน่นเป็นนี่เราก็เป็นทุกข์แล้ว

เพราะเราทำใจไม่ได้นี่เองจึงต้องหาที่พึ่งเอาไว้ระงับจิตใจเมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เราจะได้ปล่อยวางได้จะได้เฉยเป็น บางคนปากแข็งแต่ใจไม่แข็ง *'ฉันไม่เห็นมีทุกข์อะไรเลย'* แต่พอมีเรื่องขึ้นมาอะไร ๆ ก็เอาไม่อยู่ ทุกข์ทั้งนั้นเลย **คนที่เกิดมาในโลกนี้ไม่มีใครหรอกทนทุกข์อยู่ได้นอกจากผู้ปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมจึงจะพ้นจากความเสียหายนี้ได้**

ถ้าสิ่งที่เราห่วงใยผูกพัน มันเสียไปต่อหน้าต่อตา เราจะวางเฉยได้หรือไม่ ไม่ได้แน่นอน ฉะนั้นพวกเราจึงต้องมาประพฤติ ปฏิบัติในจิตใจเราไว้ก่อนนั่นแหละจึงจะทำได้ ไม่ใช่ว่า *' ฉันไม่เข้าวัดแล้วไม่มีทุกข์เลย '* ไม่มีหรอก ยิ่งมีเงินเป็นร้อย ๆ

ล้านก็ทุกข์ไปร้อยๆ ล้าน พอถูกโกงไปสักหมื่นสองหมื่นนอนไม่หลับเลย พอเราเสียไปก็เสียใจ

สิ่งใดที่เรารักมากก็เสียดายมาก จึงเป็นทุกข์มาก สิ่งที่ไม่รักก็ไม่รู้สึกเสียดายเลย ใช่ไหม? เช่น เสื้อผ้าเก่าๆ ที่มันเป็นผ้าขี้ริ้ว ใครจะขโมยไปไหนเอาไปเถอะ แต่ซื้อมาวันนี้ถูกขโมยไป เสียใจจัง เพราะเรารักมันมาก เหมือนคนแต่งงานใหม่ๆ เกิดแฟนมาตายไป แหม ! เสียดายจังยังอยู่กันนิดเดียว ถ้าอยู่กันจนแก่ห่อมตายเสียก็ดีจะได้พ้นทุกข์ไป ก็คนเดียวกันนี่แหละ เคยเห็นมาแล้วเพิ่งแต่งงานใหม่ๆ สามีตายร้องปานจะตาย ให้อยู่ไปยันแก่ซิ เฉยเลย ตายเสียก็ดีจะได้ไม่มีคนขัดคอ นี่แหละที่รักมากก็เป็นทุกข์มากเวลาจากกัน ที่รักน้อยก็ไม่เป็นทุกข์เท่าไร

เมื่อเรายังทำใจไม่ได้ก็ต้องมาฝึกมาปฏิบัติให้มั่นคงต่อศีลธรรม จะได้ไว้ชั่งใจ เวลามีเหตุการณ์อะไรเปลี่ยนแปลงขึ้นมาจะได้เอาไว้พิจารณาเพื่อปลงใจเราบ้าง อย่างน้อยๆ ก็ทำให้สบายใจได้

“การมาแสวงหาธรรมะคือมาแสวงหาความสงบใจนั่นเอง ถ้าเข้าวัดแต่ไม่ได้ความสงบใจก็เท่ากับมาวัดไม่ถูกต้อง ไม่ได้รับความสงบ ไม่ได้รับบุญกลับไป ฉะนั้นเราจะมาดูก็มาดูบุญ เราจะมาฟังก็มาฟังบุญ เราจะมาทำใจก็มาทำใจให้เป็นบุญ นั่นแหละเราจะได้สิ่งที่ดีเอาติดตัว ติดใจไป”

๕. 'เข้าวัดไม่ถูกต้อง'

การที่เข้าวัดทำบุญ ก็คือการมาทำใจนั่นเอง ตัวบุญนั่นคือจิตที่เกิดความสงบใจ จิตสงบเพราะไม่ได้เอาเรื่องอะไรมาคิด ไม่ได้เอาความโลภโกรธหลงมาคิด มันไม่กังวลเรื่องต่าง ๆ จึงเป็นบุญ บุญอยู่ที่ใจสบาย บุญอยู่ที่ใจสงบ เมื่อเรารู้ว่าบุญอยู่ที่ใจสบายใจสงบ เราก็ตั้งสติไว้ที่ใจด้วยการภาวนาว่า *'พุทโธ'* เป็นอารมณ์ มาทำบุญก็เห็นบุญทันทีว่าบุญอยู่ที่ใจสงบ

การมาแสวงหาธรรมะคือมาแสวงหาความสงบใจนั่นเอง ถ้าเข้าวัดแต่ไม่ได้ความสงบใจก็เท่ากับมาวัดไม่ถูกต้อง ไม่ได้รับความสงบไม่ได้รับบุญกลับไป ฉะนั้นเราจะมาดูก็มาดูบุญ เราจะมาฟังก็มาฟังบุญ เราจะมาทำใจก็มาทำใจให้เป็นบุญนั่นแหละเราจะได้สิ่งที่ดีเอาติดตัวติดใจไป เพราะคนเราเกิดมามีทั้งดีกับไม่ดีอยู่คู่กัน มีทุกข์ก็มีสุข มีได้ก็มีเสีย มีสมหวังก็มีผิดหวังคู่กันในตัวเรา

เมื่อเรามาศึกษาเอาสิ่งที่ดี สิ่งที่ดีนั้นจะเป็นเครื่อง

เตือนสติเป็นที่ระลึกกุศลที่เกิดขึ้นว่าเราได้ทำความดีให้แก่ตัวเอง

คนเราไม่มีโอกาสได้สร้างคุณงามความดีให้กับตนเองได้ง่ายนัก คนส่วนใหญ่จะไม่มีเวลาเข้าหาศีลธรรมหรือมาปฏิบัติตนให้เกิดความสงบใจได้ เพราะมีปัญหาภาระและมีสิ่งที่จะชักจูงให้ไปในทางไม่สงบมากกว่า คนเราจึงไม่ค่อยมีที่พึ่งทางใจ ใช้ชีวิตเป็นที่พึ่งกันเสียหมด กว่าจะรู้ว่าทำความดีให้กับตัวเองในชาตินี้นั้นคืออะไร ก็สายเสียแล้ว หรือเหลือเวลาน้อยเต็มที

ส่วนมากคนเราจะคิดได้ต่อเมื่อแก่ จึงรู้ว่าที่ทำมาทั้งหมดนั้น มันไม่ได้เป็นของตัวเองเลยสักชิ้นสักอันเดียว มันมีแต่หมดไปสิ้นไป กินก็หมดไปใช้ก็หมดไป ชีวิตก็สิ้นเปลืองไปอย่างไม่ได้อะไรขึ้นมาใหม่เลย มีแต่ใช้หมดไปทุกวันๆ แล้วอะไรล่ะที่จะทำให้สบายใจและเป็นสุขใจได้ ไม่มีอะไรเลยนอกจากทาน ศีล ภาวนา

ทาน ศีล ภาวนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจของมนุษย์ **ชีวิตที่จะได้รับความสุขจริงๆ ก็คือ การมาประพฤติปฏิบัติธรรม มาสนใจในการให้ทานรักษาศีลและลงมือปฏิบัติให้กายวาจาใจนี้เกิดความสงบระงับดับความวุ่นวาย** เมื่อลงมือปฏิบัติจะรู้ว่าศีลธรรมนี่ทำให้เรามีความสุข เกิดความอบอุ่นและความสบายใจอย่างมาก เรามีที่พึ่งแล้วเพราะศีลธรรม แต่คนเราที่ยังไม่เข้ามาหาธรรมะ ก็ยังไม่ได้ปฏิบัติยังไม่ได้รู้เลยว่าชีวิตเราจะได้อะไร ยังมองไม่เห็นเลยว่าที่พึ่งข้างหน้าคืออะไร

คนเรากินไปวันหนึ่งๆ หมดไปวันหนึ่งๆ จนสิ้นอายุขัย

ก็ไม่ได้อะไร วันนี้หมดไป พรุ่งนี้ก็หมดไป คนเราอยู่ไม่ถึงร้อยปีก็สิ้นไปจนหมด แต่คุณธรรมความดีที่ทำนั้นซิตัวเราจะรู้ว่าเราได้ทำความดีได้มีธรรมะได้มีการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง จนหาหลักชีวิตได้แล้ว จึงเกิดความมั่นใจเกิดความสบายใจที่ได้ทำให้ตัวเอง ถ้าไม่งั้นเราไม่ได้อะไรเลย

หากชีวิตนี้ยังสวดมนต์นั่งสมาธิ ตักบาตรทำบุญทำจิตใจไม่เป็นก็ไม่ได้อะไร เพราะไม่เคยสงบใจ ***เวลาอันนิดหน่อยนี่ควรจะฉวยโอกาสปฏิบัติธรรมอย่างน้อยชีวิตก็ยังมีความหวังได้ทำความดีเพียงครั้งเดียวก็ยังได้จารึกว่าได้ทำความดีครั้งหนึ่ง ถึงแม้จะไม่ได้ทำยาวนานจนติดต่อกันไปทั้งวันทั้งคืนก็ยังถือว่าได้ทำความดีไว้เรามานั่งสมาธิชั่วแวบเดียวปล่อยใจว่างได้ใจสบายได้มันก็ถึงสวรรค์ถึงนิพพานในใจทันที***

“ พุทธะนี่เอง เป็นผู้รู้ รู้อะไร ก็รู้เรื่องจิตใจของเรานี่เอง รู้ละบาป รู้ทำความดี รู้จักคำว่า ‘สงบใจ’ เพียงรู้จัก ‘พุทโธ’ เราก็ทำตัวของเราให้ดีได้ทันที เพราะสิ่งที่ไม่ดี เกิดอยู่ที่ความไม่สงบ อยู่ที่คิดมาก อยู่ที่ปัญหาในหัวใจ ”

๖. 'พุทโธมี สติเกิด'

แค่เราภาวนาว่า *'พุทโธ'* ไปไหนก็มีสติ พุทโธแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ถ้าเรารู้ เราตื่น เราเบิกบานเสียแล้วก็ไม่มีอะไรดีไปกว่านี้

คนเราเมื่อไม่มีความรู้ก็ไม่เข้าใจอะไรจึงเป็นผู้หลับ ผู้หลงผู้ไม่มีความเบิกบานใจได้ ไม่รู้แล้วแถมไปทำผิดๆ อีกก็ยิ่งผิดมากขึ้น ความรู้อยู่ที่พุทโธนี่เอง ***พุทธะนี่เองเป็นผู้รู้ รู้อะไรก็รู้เรื่องจิตใจของเรานี่เอง รู้ละบาป รู้ทำความดี รู้จักคำว่า*** *'สงบใจ'* ***เพียงรู้จัก*** *'พุทโธ'* ***เราก็ทำตัวของเราให้ดีได้ทันที เพราะสิ่งที่ไม่ดี เกิดอยู่ที่ความไม่สงบ อยู่ที่คิดมาก อยู่ที่ปัญหาในหัวใจ***

เมื่อเกิดอารมณ์อะไรขึ้นมาที่กระทบกระเทือนทางใจ ก็เกิดความเสียใจ ความคับแค้นใจ เพราะห้ามใจไม่ได้ ปล่อยวางไม่เป็น ใจจึงขุ่นมัวเศร้าหมองเป็นทุกข์เกิดความอึดอัดขัดเคือง สติไม่สามารถจะควบคุมอารมณ์ไว้ได้เป็นอย่างนี้ทุกวัน

ทุกคืนไป ไม่มีอะไรดีขึ้นมีแต่แย่ลงทุกวันๆ จิตใจก็เสื่อมเลวลงทุกวัน

แต่ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เราจะไม่ตกอยู่ในฐานะนั้น จะไม่เป็นคนที่อึดอัดขัดเคือง ทำชีวิตให้เป็นคนเจ้าทุกข์ มันจะต้องแก้ที่ใจเรา เรามาลงมือสนใจศาสนา สนใจคำสอน และการปฏิบัติว่าเราปฏิบัติอย่างไร เดินภาวนา นั่งภาวนา กินภาวนานั้นทำอย่างไร คิดโกรธ โลภ หลง จะภาวนาอย่างไร เมื่อเรามาฝึกตัวเองได้อย่างนี้ เริ่มควบคุมอารมณ์ ใครจะด่าใครจะว่า ใครจะนินทาสรรเสริญ ก็เริ่มปลงใจตกว่ามันเป็นโลกธรรมอย่าไปถือสาหาความ

คนไม่รู้ยังมีอยู่อีกเยอะ เมื่อต้องการความรู้เราก็ไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งพวกนี้ ปล่อยวางเสีย เฉยเสียมันก็สบายใจ **ไม่ใช่ว่าอะไรๆ เราจะต้องรู้จะต้องรับไปเสียทุกอย่าง มันก็เกิดทุกข์ไปคนเดียว สิ่งที่ไม่ควรรับเราก็ไปรับ สิ่งที่ไม่ควรดูเราก็ไปดู ไม่จำเป็นต้องดูต้องรับ เราก็ปล่อยวาง เมื่อรู้จักปล่อยวางก็เกิดความสบายใจที่ไม่ต้องไปแบกภาระจากคนอื่นมาใส่ใจ**

คนเราบางทีมันไม่เป็นอย่างนั้น มีเรื่องอะไรก็เก็บมาคิดนึก สะสมไว้ในหัวใจเต็มไปหมด สารพัดที่จะคิดนึกกันทั้งวัน มีแต่อารมณ์ เรื่องสะสางไม่หมด แต่ถ้าเรามีธรรมะ มีการขัดเกลา มีการสวดมนต์ภาวนา มีการทำจิตทำใจให้มันละ ให้มันปลง ให้มันปล่อย ให้มันเพิ่มพอกพูนขึ้นอันนี้มันเกิดความสบาย

ใจเราลองปฏิบัติซิ

คนปฏิบัติเรื่องมากเหมือนไม่มาก เพราะไม่ใช่เป็นคนหาเรื่อง แต่เป็นคนตัดปัญหาแก้ปัญหาที่ตนเอง ไม่ใส่ใจในเรื่องคนอื่นจึงสบายใจ การมาปฏิบัติธรรมจึงเท่ากับมาช่วยยกฐานะจิตใจให้เกิดพระรัตนตรัยมีกุศลบารมีเพิ่มพูนมากขึ้น อันนี้ล่ะเราต้องทำ ทำให้เกิดขึ้นทุกวันทุกคืน แล้วจะได้รู้ว่าเราก็มีโอกาสทำความดีและมีความดีในตัวเราแล้ว ยามทุกข์ยากลำบากใจอย่างไรก็นึกถึงบุญกุศลของเราได้

“ใจไม่ดีมันก็คิดไม่ดี ทำไม่ดีทั้งกาย วาจา พอใจดีมองอะไรก็เมตตา ดีไปหมด ได้ยินอะไรก็สงสารไปหมด มันเกิดความสบายหู สบายตา สบายใจขึ้นมา”

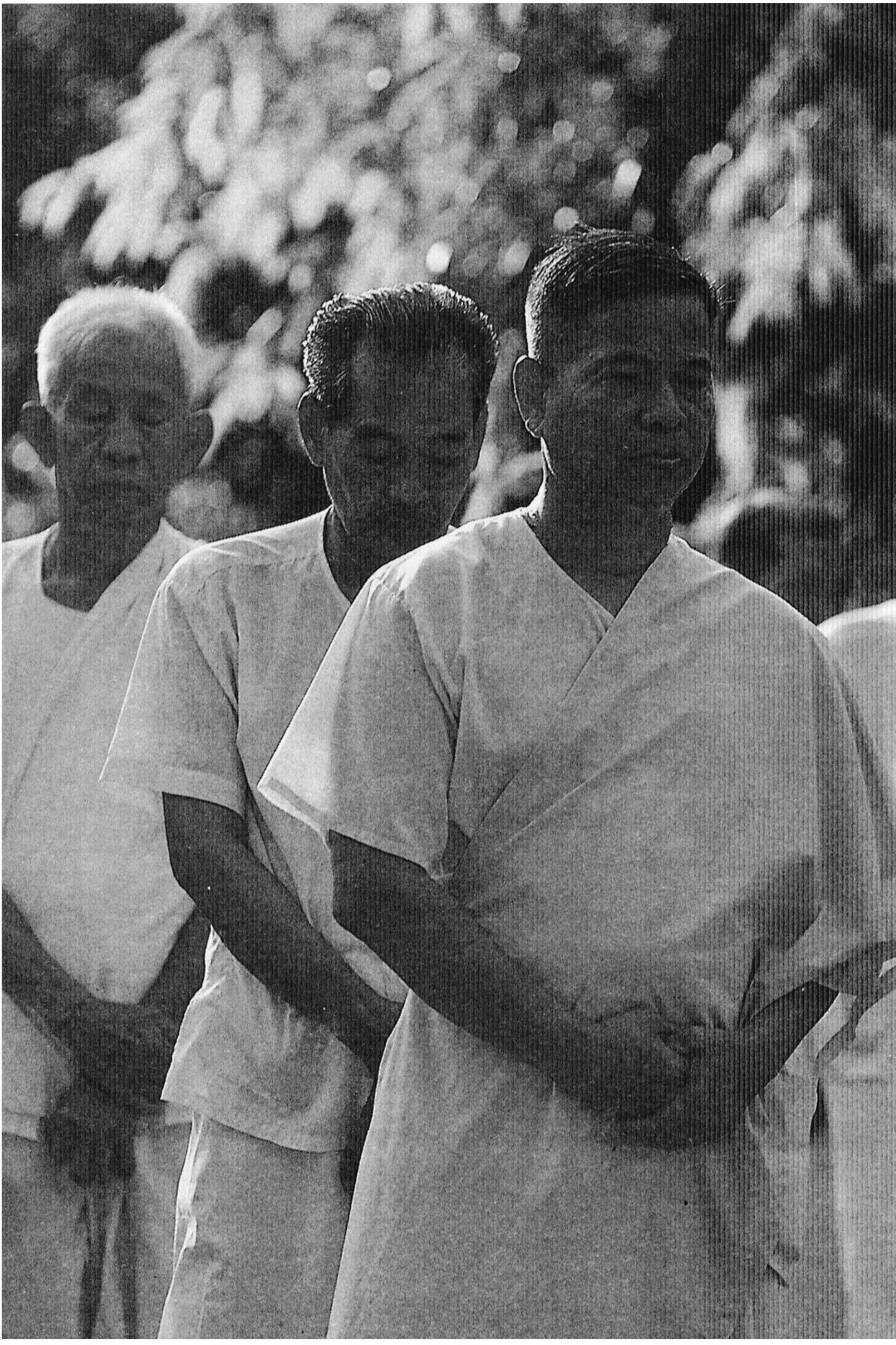
๗. ‘ทุกคนทำได้’

ชีวิตเราวันหนึ่งยังมาเข้าวัดมาสวดมนต์นั่งสมาธิ ยังรู้จักคำว่า *‘สงบใจ’* เป็นอย่างไร เป็นพุทธะ พุทโธอย่างนี้ กลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานขึ้นมาทันที เพียงคำว่า *‘พุทโธ’* เราทำไม่ได้หรือ ? ได้ ! ทุกคนทำได้ ไม่ใช่ภาวนามากมายอะไรเลย แค่หายใจเข้า *‘พุท’* หายใจออก *‘โธ’* นอนนั่งหรือเดินก็ได้ จะทำการงาน อะไรก็นึกได้ เพราะของอย่างนี้ติดอยู่กับลมหายใจ ติดกับหัวใจเรา นึกเมื่อไรมันก็เป็นพุทธะเมื่อนั้น นึกเมื่อไร มันก็เป็นพุทโธเมื่อนั้น เพราะไม่ต้องไปนึกที่คนอื่น แต่มานึกที่ตัวเองเท่านั้นเอง การปฏิบัติก็ทำกันตรงนี้เอง ทำให้ใจสบายใจสงบนี่เอง จึงว่าทำบุญให้เกิดขึ้นทุกวัน

การสร้างบารมีด้วยการนั่งสมาธิ พอทำไปแล้วก็พอใจไปหมด มันเห็นอะไรถูกต้อง เห็นอะไรสบายใจไปหมด เกิดความอบอุ่นใจ จิตใจที่เร่าร้อนวุ่นวายก็ปล่อยทิ้งไปหมด เปลี่ยนจิตเปลี่ยนใจ มีนิสัยใหม่ขึ้นมา รักสงบ รักสันโดษ

ยินดีในการทำความดี มีเมตตาอยู่เรื่อยๆ เมตตาเพื่อนตกทุกข์ได้ยาก ถึงจะเกิดมาลำบากยากเข็ญอย่างไรก็ไม่อยากให้คนอื่นเดือดร้อน มีแต่จะคิดช่วยเหลือเกื้อกูล เพราะเกิดมีธรรมขึ้นมาในใจ แต่ก่อนมันไม่อย่างนั้น พูดอะไรก็ขวางหู ดูอะไรก็ขวางตาเพราะใจมันขวาง

ใจไม่ดีมันก็คิดไม่ดี ทำไม่ดีทั้งกายวาจา พอใจดีมองอะไรก็เมตตา ดีไปหมด ได้ยินอะไรก็สงสารไปหมด มันเกิดความสบายหูสบายตาสบายใจขึ้นมาจากการที่ตนเองเปลี่ยนอารมณ์ เอาธรรมะเข้ามาเป็นธรรมารมณ์ **เรามาวัดเพื่อมาศึกษาธรรมะที่ใจเรา สุขที่ใจควรทำให้สงบ ทุกข์ที่ใจเป็นเพราะความไม่สงบ บุญที่ใจเพราะเราระลึกสิ่งที่ดี บาปที่ใจเพราะระลึกแต่สิ่งที่ไม่ดี แต่ถ้าเราละทั้งบุญทั้งบาปทำใจให้เฉยเขาจะด่าว่านินทาให้ร้ายพูดในสิ่งที่ไม่ดีเราก็วางเฉย ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่ยินดียินร้าย เรียกว่าดับ เป็นตัวนิพพานคือดับทุกข์**



"พวกที่รู้แก่รู้เจ็บ รู้ตาย รู้จักต่อสู้กับเวทนา ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ พวกนี้ตั้งสติไว้สู้กับเวทนา พอเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เขาทำใจได้ ปล่อยวางเป็น ปลงตกว่าสังขาร มันก็ต้องเป็นอย่างนี้แหละ ไปห้ามมันไม่ได้"

๘. 'เตรียมใจไว้ก่อน'

เรื่องการปฏิบัติธรรม เดินภาวนา นั่งภาวนา กินภาวนา นั่งพุทโธ เดินพุทโธ นอนพุทโธ คิดนึกก็ตั้งสติภาวนา ให้ใจของเราว่างบ้าง ให้ใจของเรานี้ปล่อยวางบ้าง ให้รู้จักคำว่า *'สงบเป็นอย่างไร'* อันนี้เป็นสิ่งที่พวกเราต้องสร้างต้องทำให้เกิดมีขึ้นไว้เป็นที่พึ่งทางใจ บางทีเราอาจจะมองไม่เห็น เอากันง่าย ๆ ว่าบางคนเด็กรุ่นนี้เข้าวัด ศึกษาเรื่องสมาธิ ปฏิบัติมากมาย เดินจงกรม นั่งสมาธิ บวชเรียน สนใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าทุกข์ควรจะดับอย่างไร ทุกข์ที่เกิดกับใจเพราะเหตุใด รู้ว่าเหตุที่เคยทุกข์เพราะอะไร แต่แม่พ่อไม่เข้าใจธรรม ใส่แต่บาตรอย่างเดียว ทำแต่บุญอย่างเดียว ถือบุญคือการสร้างการให้ ไม่เคยให้ตัวเองเลย คิดว่า *'ฉันนี่ตักบาตรมาแต่เล็กจนโต ฉันนี่ทำบุญเก่งตั้งแต่เล็กจนโต'* แต่ไม่เคยให้ตัวเองเลย ให้แต่ผู้อื่น ให้พระสงฆ์ได้ฉัน ให้พระสงฆ์ได้ไปนั่งสมาธิสวดมนต์ สร้างโบสถ์ สร้างศาลา พระสงฆ์จะได้อยู่สบาย ได้ปฏิบัติ

ธรรมพ้นทุกข์ แต่ตัวเองไม่เคยให้ตัวเองเลยที่จริงบุญนั้นทำให้เราสุขใจจริงแต่ไม่ได้ดับทุกข์ได้ เพราะไม่มีปัญญาไม่มีสมาธิเป็นเพียงศรัทธาในการให้ของตัวเอง เพียงดีใจในเมื่อขณะให้ไม่ได้สู้กับเวทนาอันแรงกล้าอะไร สู้แต่เวทนาเบาๆ มีเรื่องทุกข์ใจไม่สบายใจพอนึกถึงบุญตัวเองทุกข์ก็ดับไป

แต่การปฏิบัติธรรมไม่ได้เริ่มต้นเลย เกิดป่วยเป็นมะเร็งเสียแล้ว หมอบอกว่ารักษาไม่ได้ทำอย่างไร เงินก็มีบ้านก็มีอะไรๆ ก็มี แต่โรคมันไม่หาย โรคก็ลามจากตัวไปถึงปอดอวัยวะต่างๆ ทำยังไงล่ะ ! มันปวดเจ็บทรมาน เจ็บครั้งนี้ต้องตาย แต่ไม่เคยทำสมาธิเลยจะทำได้หรือใจ ก็ทำไม่ได้เลยสักคนเดียวคราวนี้ทำยังไง ? หมอก็ให้ออกซิเจน เกิดความกระวนกระวายกระสับกระส่าย เคยกินได้นอนได้ เคยทำอะไรได้มันก็ทำไม่ได้ไปหมด อาหารจะเคี้ยวกลืนลงไปก็แสนยากลำบาก แม้แต่ลมหายใจก็เหนื่อยหอบเสียดแทงหมด

เมื่อไม่เคยทำสมาธิมันก็ร้อน มันก็ดิ้นทุรนทุรายให้คนนั้นคนนี้ช่วย หมอก็ช่วยไม่ได้ ลูกหลานก็ช่วยไม่ได้ แค่มาจับๆ คลำๆ หน่อย เพื่อให้กำลังใจ แต่ตัวเองช่วยตัวเองไม่ได้ก็กระสับกระส่ายทุรนทุรายซิทีนี้ ทุรนทุรายทั้งวันทั้งคืน เจ็บเมื่อไรก็ครวญครางละเมอเพ้อพกอยู่อย่างนี้แหละมันก็เป็นที่น่าเวทนา เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วบั้นปลายชีวิตจะได้อะไร

เป็นอย่างนี้ทุกคนรึ ? เป็นอย่างนี้ทุกคนแหละ ถ้าไม่เคยฝึกสมาธิ ไม่เคยปลงสังขาร ไม่เคยคิดว่ากายนี้จะต้องเจ็บ

จะต้องทุกข์จะต้องแก่ จะต้องมีโรคมากมายถึงกับสู้ไม่ได้ เราไม่เคยคิดว่าจะเจ็บถึงขนาดสู้ไม่ได้เจ็บถึงขนาดออกโรงพยาบาลไม่ได้ ความประมาทนี่ทำให้คนเราไม่ได้สติไม่ได้ธรรมะเลย ทีนี้ก็หมดกำลังใจ แล้วเราจะเอาอะไรเป็นที่พึ่งล่ะ เป็นๆ ยังไม่มีที่พึ่งเลยตายแล้วจะเอาอะไรเป็นที่พึ่ง เพราะขาดหลักสมาธิ

เรื่องอย่างนี้เราจะต้องศึกษาและปฏิบัติกันไว้ อย่าให้รอถึงเวลานั้น ถ้ารอถึงเวลานั้นแล้วคนแก่คนเฒ่าคนหนุ่มคนสาวจะเสียใจ จะน่าเวทนาสงสารที่คร่ำครวญแต่ความทุกข์ เพราะทำใจไม่สงบตั้งสติและควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เมื่อข้ามเวทนาไม่ได้ก็ทุกข์ดิ้นทุรนทุรายอยู่คนเดียว ใครจะช่วยได้ล่ะ ! ฉะนั้นเราจะต้องเตรียมตัวเตรียมใจช่วยตัวเองไว้ก่อน ศึกษาไว้ก่อนว่าทุกข์มีแค่ไหนคนจะเจ็บจะตายนี่ทุกข์แค่ไหน

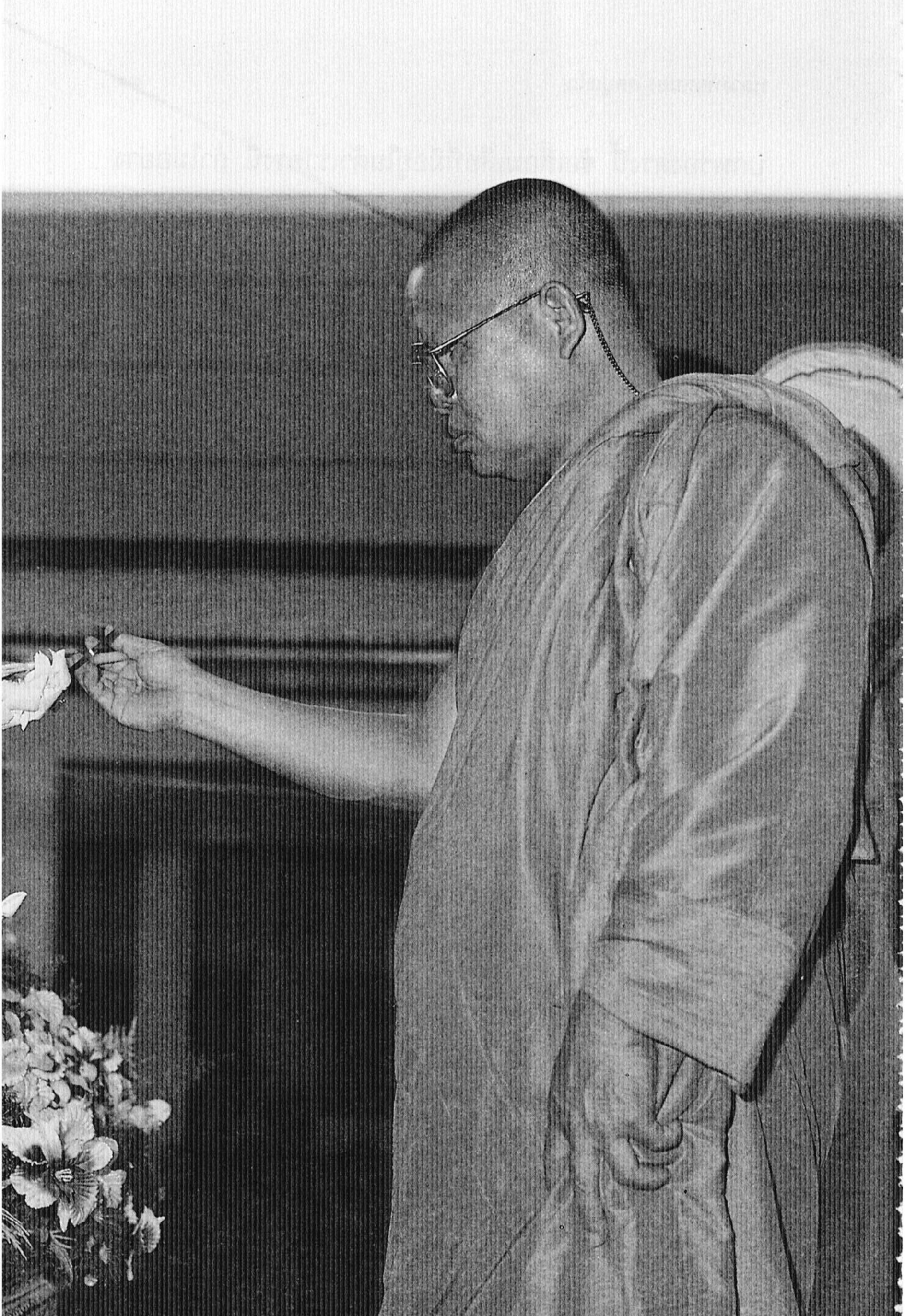
เมื่อปฏิบัติได้ หากมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นเราจะได้ไม่ร้องไม่ดิ้นไม่ร้องคร่ำครวญให้ใครช่วย เราจะเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ช่วย เราก็จะอดทนอดกลั้นต่อเวทนาได้ บุคคลนั้นเท่านั้นแหละที่จะมีที่พึ่ง แต่ถ้าเราไม่เคยคิดถึงสิ่งเหล่านี้เลย หากมันเกิดขึ้นเราจะผิดหวังมากที่ละเลยเมินเฉยต่อการทำสมาธิเจริญปัญญามานาน จะเสียใจว่าทำบุญแล้วไม่เคยช่วยเราเลย เสียใจว่าทำความดีมาตลอด ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ จะนึกน้อยเนื้อต่ำใจกระสับกระส่ายทุรนทุรายจนทำใจให้ความสงบสุขไม่ได้เลย

ธรรมะนี่ต้องศึกษาให้เกิดปัญญาจึงจะมองเห็นข้อ

บกพร่องตรงนี้ ข้อเสื่อมเสียที่มีอยู่ในตัวเราตรงนี้ ถ้าไม่อย่างนั้นเราจะไม่เห็นข้อบกพร่องของเราเลยสักนิดเดียว เพราะถูกความหลงที่มันสุขสบายในปัจจุบันนี่ปิดบังเวทนาจนมองไม่เห็นว่า พอถึงวาระนั้นแล้วจะเป็นอย่างไร

คนที่ไม่ได้ศึกษาสมาธิเวลาเจ็บไข้ได้ป่วยจะทุรนทุรายกระสับกระส่ายไม่มีที่พึ่งทางใจ ทุกคนจะมีอะไรๆ ก็ต้องช่วยตัวเองไว้ก่อน **พวกที่ทำใจได้คือพวกศึกษาสมาธิ พวกที่รู้แก่รู้เจ็บรู้ตาย รู้จักต่อสู้กับเวทนาด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ พวกนี้ตั้งสติไว้สู้กับเวทนา พอเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เขาทำใจได้ ปล่อยวางเป็น ปลงตกว่าสังขารมันก็ต้องเป็นอย่างนี้แหละไปห้ามมันไม่ได้** จะห้ามไม่ให้ปวดหัวปวดท้องหรือห้ามไม่ให้เป็นโรคโน่นโรคนี่ไม่ได้ เพราะสังขารมันเป็นรังของโรคและทุกข์ โรคมันจะเกิดได้ทุกชนิดทุกวิถีทาง ทั้งนี้มันจะเกิดทางหู ทางตา ทางกาย ทางใจ แต่สิ่งที่จะแก้ทุกข์ได้นี่คือใจ

ใจมีศีลสมาธิมั้ย ? ใจเรามีปัญญาตัดทุกข์ได้ไหม ? ถ้ามี แม้โรคจะมีสักเท่าไรก็เหมือนไม่มี แต่ถ้าเราทำใจไม่ได้ มีโรคเพียงโรคเดียวก็ทรมานจิตใจเหลือเกิน



“ เมื่อไปเผาศพ ก็พิจารณาดูว่าต่อไปเราจะเป็นอย่างนี้ไหม? เขามาเผาคนนี้ที่มีเงินทองมีลาภยศชื่อเสียงเหลือเกิน ต่อไปเราจะต้องเป็นอย่างนี้ไหม ? ทุกคนต้องเป็นอย่างนี้ไหม ? พ่อแม่พี่น้องญาติของเราจะต้องเป็นอย่างนี้ไหม ? ก็ต้องเป็นอย่างนี้ทุกคน แล้วใครจะหนีได้ไหม ? ”

๙. 'เราจะเป็นเช่นนั้นไหม?'

เวลาไปเยี่ยมญาติพี่น้องที่โรงพยาบาล ไปพิจารณาให้เป็นธรรมะ ไปดูคนให้เป็นธรรมะแล้วจะว่า *เฮ้อ ! บุคคลเป็นเช่นนี้เอง ต่อไปเราจะเป็นอย่างนี้ไหม ? จะต้องทุรนทุรายกระสับกระส่ายอย่างนี้ไหม ?* ถามเลยนั่น พวกนี้ไม่เข้าวัด พวกนี้ลืมตัว พวกนี้รวยแล้วลืมตัว สวยแล้วลืมตัว เป็นหนุ่มเป็นสาวแล้วลืมตัว เพราะไม่ถึงศาสนา พวกนี้จึงต้องมานอนครวญครางอยู่ในโรงพยาบาลดิ้นทุรนทุรายอย่างนี้เพราะทำใจไม่ได้เลย แล้วเราจะเป็นอย่างนี้ไหม ? ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรมก็ต้องเป็นอย่างนี้สักวันใดวันหนึ่ง แต่ถ้าเราได้ปฏิบัติธรรมเราจะไม่เป็นอย่างนี้

เมื่อไปเผาศพก็พิจารณาดูว่าต่อไปเราจะเป็นอย่างนี้ไหม ? เขามาเผาคนนี้ที่มีเงินทองมีลาภยศชื่อเสียงเหลือเกิน ต่อไปเราจะต้องเป็นอย่างนี้ไหม ? ทุกคนต้องเป็นอย่างนี้ไหม ? พ่อแม่พี่น้องญาติของเราจะต้องเป็นอย่างนี้ไหม ? ก็ต้องเป็นอย่างนี้ทุกคน แล้วใครจะหนีได้ไหม ? ไม่มีใครหนีได้ แล้วจะ

ทำอย่างไร ? ทำไมเขา ร้องไห้กันเหลือเกิน เขาเสียใจกันเหลือเกิน ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ? เพราะเขามองความจริงไม่ถูกจึงไม่เข้าใจ เขาทำใจไม่ได้จึงต้องร้องไห้คร่ำครวญเมื่อยามเขาเจ็บหรือตายจากกัน

ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นเครื่องสะกิดเตือนใจให้ระลึกถึงความจริงจะได้ไม่ประมาท จะได้รีบเข้าวัด **รีบปฏิบัติธรรมกัน เพราะวันตายของเราจะมาเวลาใดก็ไม่รู้ เจ็บก็ไม่รู้จะเจ็บเมื่อไร เวลาเราเจ็บเราจะได้สู้กับเวทนาได้** บางคนทำมาค้าขายหัวหกก้นขวิดไม่เคยสนใจเลยพอ ๒-๓ วัน อ้าว ! ปวดท้อง ไปผ่าตัดไส้ติ่ง ไส้ติ่งแตก โอ ! เมื่อวานยังคุยสนุกอยู่เลย วันนี้เจ็บจะตายอยู่แล้ว ต้องหามเข้าโรงพยาบาลแล้ว ยังหนุ่มๆ สาวๆ อยู่เลย ยังไม่น่าเจ็บเลย ไส้ติ่งแตกเสียแล้ว

ถ้าทำใจได้เป็นไง ? ถ้าทำใจได้ก็สงบ ถ้าทำใจไม่ได้ไส้ติ่งแตกจะทนไหวอย่างไร ต้องดิ้นทุรนทุรายให้หมอช่วย หมอก็ช่วยไม่ได้ มันเป็นอย่างนี้เรื่องคนเรามันประมาทไม่ได้ จะคิดว่า *คนที่จะทุกข์คือคนแก่หรือคนใกล้ตายอย่างเดียวนั้นไม่ได้ หนุ่มๆ สาวๆ สมัยนี้ก็ทุกข์เช่นเดียวกับคนแก่เหมือนกัน* ฉะนั้นคนที่จะดับทุกข์ตัวเองได้ คือคนรู้ธรรม คนเห็นธรรม คนเข้าใจในธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมนั่นแหละจึงจะมีที่พึ่งมีเครื่องเตือนใจไว้ตลอดเวลา ทุกข์ก็จะไม่มาครอบงำเราสามารถจะข้ามเวทนาไปได้



“เจ็บตรงไหน ก็พิจารณาตรงนั้น เกาะเวทนาตรงนั้น จนเวทนาดับไป กลายเป็นอารมณ์เดียว เจ็บเมื่อไรภาวนาเมื่อนั้น กลายเป็นคนไม่กลัวทุกข์เลย ดับทุกข์ทันที”

๑๐. 'เกาะเวทนา'

เจ็บปวดตรงไหนก็ภาวนาตรงนั้น ใจเราจะได้ไม่ฟุ้งซ่าน เอาเวทนาไว้เป็นอารมณ์ ปวดนี่ก็ทุกข์ของร่างกาย พิจารณาเวทนาไปเรื่อยๆ จนสงบกลายเป็นปวดนั่นไม่มีทุกข์เลย **เจ็บตรงไหนก็พิจารณาตรงนั้น เกาะเวทนาตรงนั้นจนเวทนาดับไป กลายเป็นอารมณ์เดียว เจ็บเมื่อไรภาวนาเมื่อนั้น กลายเป็นคนไม่กลัวทุกข์เลย ดับทุกข์ทันที** แต่ทุกคนที่มีทุกข์ ต้องดิ้นทุรนทุรายนี่เป็นพวกที่กลัวเวทนา

เวลามีทุกข์ก็มัวคิดแต่ว่าเมื่อโน้นเมื่อนี้จะหาย จะกินยาให้คนโน้นมาบีบมานวดมาช่วย จะหาหมอวิเศษให้ดีกว่านั้น ไม่รู้จักกำหนดเวทนาเพราะไม่มีปัญญา ไม่มีการพิจารณาตัวเองเลย แต่พวกนักปฏิบัติธรรมมีอุบาย พอเจ็บตรงไหนก็พิจารณาตรงนั้น ปวดตรงไหนพิจารณาตรงนั้นจนไม่มีเวทนา ทนต่อทุกข์ที่เกิดขึ้นกับกายใจได้ทุกรูปแบบเลย เช่น ความโกรธเกิดขึ้นก็พิจารณาความโกรธจนดับไป เช่นความโลภเกิด

ขึ้นทำให้ใจรุ่มร้อนก็พิจารณาความคิดอันนั้นจนดับไป แต่ไม่ใช่โกรธขึ้นแล้วหนี เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ อะไรเกิดขึ้นก็พิจารณาสิ่งนั้น ทางใจก็ดีทางกายก็ดี นั่นแหละ เขาเรียกว่า*เป็นผู้รู้ทุกข์เป็นผู้สามารถมีความดับทุกข์ได้* ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเป็นอย่างนั้น พยายามแก้ไขอยู่เสมอ

พุทธศาสนาสอนให้เรารู้จักทางดับทุกข์ที่ใจเรา เมื่อเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นมา ทั้งที่เป็นปัจจุบันหรืออนาคต เราก็เตรียมตัวเตรียมใจไว้สู้กับทุกข์เพื่อจะดับทุกข์ทุกรูปแบบที่จะเกิดขึ้นในตัวเราเท่ากับเราเป็นคนไม่ประมาทเลย

เข้าใจหรือเปล่าโยม ? หรือต้องนอนให้อ๊อกซิเจนก่อนจึงจะเข้าใจ ถึงเวลานั้นพระไปสอนไม่รู้เรื่องแล้ว โบกมือให้พระออกจากห้อง รำคาญธรรมะฟังไม่รู้เรื่อง จริง ๆ นะ ! อาตมาถูกนิมนต์ไปเยี่ยมคนไข้ มีอาการหลาย ๆ อย่าง บางคนไม่อยากให้พระไปเยี่ยม บางคนก็อยากเพราะมันมีเวทนาไม่เหมือนกันและทำใจต่างกัน พวกที่ไม่นั่งสมาธิก็ต้องเป็นอย่างนี้ แล้วมันก็ฟังอะไรไม่รู้เรื่องทุกคน พอจะไปรู้เรื่องก็แย่เสียเล้วเรา ไปร้องเจ็บจริง ๆ ช่วยด้วย ไม่รู้จะช่วยยังไง ?

ก้อ ! มันเจ็บที่หัวใจ ถ้าไม่แก้ที่หัวใจเราจะช่วยยังไงได้ล่ะ เหมือนคนตกน้ำ ว่ายน้ำไม่เป็นช่วยที ! ช่วยที ! ที่จริงช่วยตัวเองไว้ก่อนเมื่อตอนไม่เป็นอะไรก็หัดว่ายน้ำไว้ก่อนเวลาตกน้ำจะได้ช่วยตัวเองได้ รอไปจนตกน้ำเรียกช่วยที ! ช่วยที ! มันไม่ทันเสียแล้ว ตัวเองไม่ช่วยตัวเอง ที่พูดอย่างนี้

มันไม่สนุกใช่ไหม ? แต่มันเป็นความจริง สิ่งเหล่านี้เราย่อมต้องไปพบไปเจอทุกคนหลีกเลี่ยงไม่พ้น มันเดินเข้าไปแคบทุกที

ไม่เชื่อลองไปดูโรงพยาบาลเถอะ หากเราต้องเป็นอย่างนั้นจะทำยังไง ? หนีทุกข์ไม่พ้นก็ต้องภาวนาซิ ! จะได้มีกำลังใจต่อสู้และยามคนอื่นเจ็บจะได้ช่วยให้กำลังใจเขาได้ คนเราจะเจ็บจะตายไม่มีธรรมนี่นะ คนชาวโลกเขาสงสารกัน เขาเสียดายร้องระงมกันไปหมด ไม่มีอะไรหรอกเป็นเครื่องพ้นทุกข์ให้กัน ไม่ได้เตือนสติ ไม่ได้หักห้ามกันไว้ได้เลย เพราะไม่เคยคิดถึงเรื่องนี้ และไม่เคยได้ปฏิบัติ มันจึงช้าไปสายไป เราจึงต้องลงมือปฏิบัติกันไว้ทำให้มันรู้ เข้าถึงศาสนาจะได้อุ่นใจมีอะไรจะได้แก้ทุกข์ได้

“การที่ตั้งใจว่าเรา
จะอยู่ จะแก่ จะเจ็บ
จะทุกข์สุขด้วยกัน
บางทีไม่ใช่เป็นการ
ดับทุกข์ แต่บางครั้ง
กลับเป็นการเพิ่ม
ทุกข์ให้กันและกัน
เป็นความห่วงความ
กังวล ทำให้เป็นข้อ
สัญญาผูกมัด ไม่
สามารถจะสลัดหลุด
จากอารมณ์ได้ง่ายจึง
กลายเป็นทุกข์”

๑๑. 'ไม่อยากตายคนเดียว'

คนเราเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องหาที่พึ่งที่อาศัยหาที่พักพิงทางด้านจิตใจ เพราะทุกคนไม่อยากอยู่คนเดียว ไม่อยากจะกินนอน ไปไหนหรือตายคนเดียว *ทุกคนต้องการมีที่พึ่งมีญาติมิตรบริวารมาก ๆ แม้จะเกิดก็ไม่คิดจะเกิดอยู่คนเดียว เจ็บก็ไม่คิดจะเจ็บคนเดียว แก่ก็ไม่คิดจะแก่อยู่คนเดียว ตายก็ไม่คิดว่าจะตายคนเดียว ก็อยากมีคู่เจ็บคู่แก่คู่ตายอยากมีผู้ที่คอยให้กำลังใจ พูดกันแล้วก็คือต้องการที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวที่เกาะทางใจ*

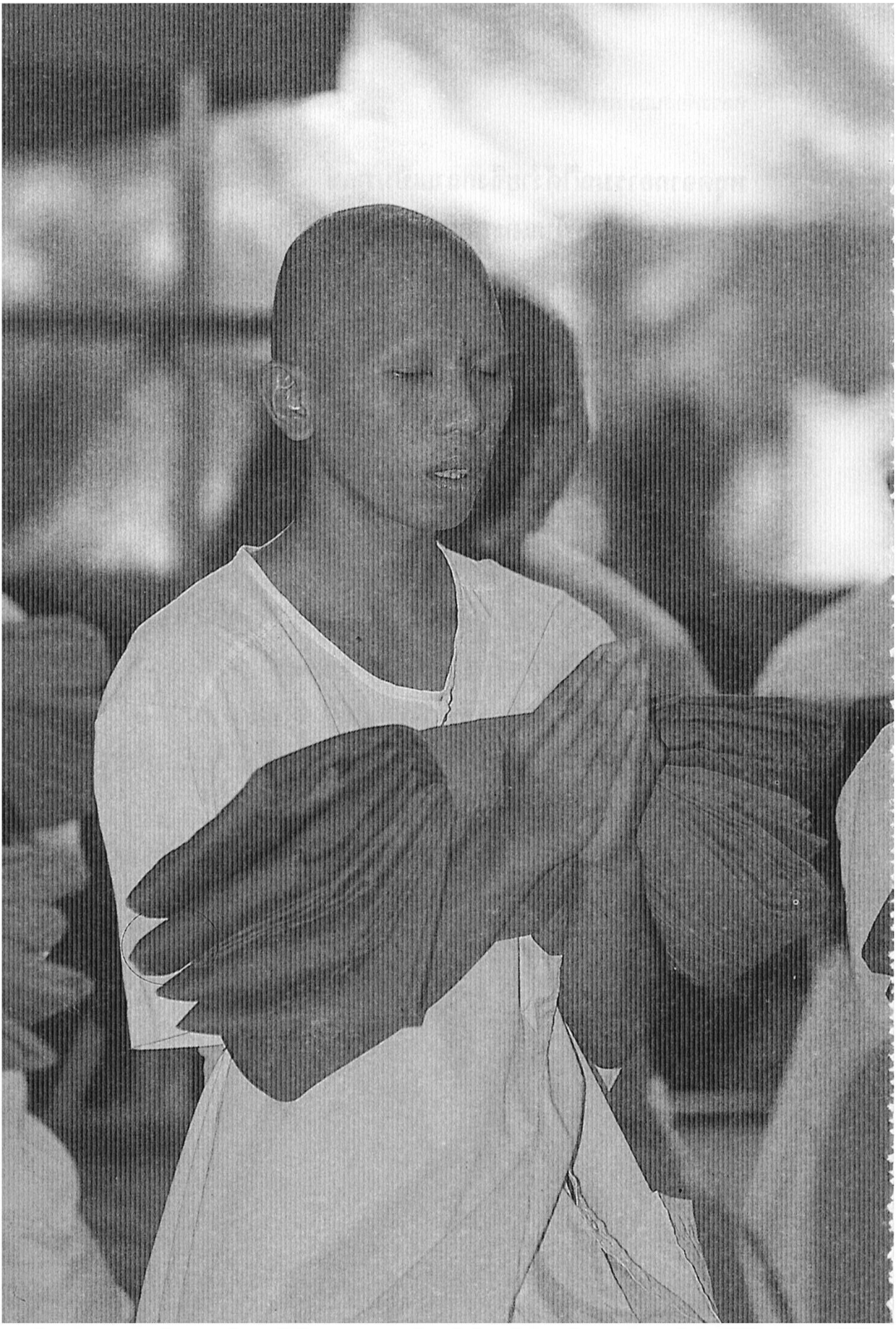
สิ่งนี้เป็นความปรารถนาของคนทั่ว ๆ ไปที่เกิดมาแล้วไม่ได้คิดว่าจะอยู่และตายบนโลกนี้คนเดียว แต่ที่พึ่งเพียงภายนอกนี้บางทีมันก็ไม่สมหวังดังที่ตั้งใจว่า**เราจะอยู่ จะแก่ จะเจ็บ จะทุกข์สุขด้วยกัน บางทีไม่ใช่เป็นการดับทุกข์ แต่บางครั้งกลับเป็นการเพิ่มทุกข์ให้กันและกัน เป็นความห่วงความกังวล ทำให้เป็นข้อสัญญาผูกมัดไม่สามารถจะสลัด**

หลุดจากอารมณ์ได้ง่ายจึงกลายเป็นทุกข์

เมื่อผูกพันและกลายเป็นทุกข์ทำให้จิตใจของเราไม่สามารถจะปล่อยวางอะไรได้ คุณธรรมความดีที่จะมีในใจหมดสิ้นไปเพราะใจของเราไม่สามารถจะทำให้สงบหรือละความห่วงกังวลได้ เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้วโลกจึงให้ความสุขความอบอุ่นความสมหวังแก่เราไม่เพียงพอ เราจะต้องแสวงหาความเพียงพอมากกว่านั้นโดยทางสงบใจด้วยการเข้าหาศีลธรรม *การที่เรามีศีลธรรมนี่แหละที่เรียกว่าตนเป็นที่พึ่งของตนได้ เพราะเรารู้จักทำให้สงบได้*

การที่อยู่กัน ๒ คน ถ้าเขาว่าเราทำให้เราไม่พอใจสองคนก็ทำให้กันเป็นทุกข์ หรือเขาห่วงใยเรามากไป เขาก็เป็นทุกข์เราก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะที่เห็นว่าในอนาคตจะไม่ได้อยู่ด้วยกันตลอดไป จะต้องแยกตายจากกัน เมื่อเป็นยังงั้นแล้วเราจะทำยังไง?

เราต้องเข้าหาธรรมะทางประพฤติปฏิบัติใจของเราให้มีหลักเสียก่อน



“เมื่อพิจารณาแล้ว อะไร ๆ มันก็มารวมอยู่ที่ศีลธรรมหมด การพัฒนาชีวิต การพัฒนาครอบครัว มันก็มาแก้ตรงด้านศีลธรรมนี่เอง ศีลธรรมทำให้ทุกคนอยู่กันอย่างสงบสุข ไม่ยาก ไม่จนไม่เดือดร้อนในชีวิต เพราะว่าทางเสียไม่มี มีแต่ทางดีทางได้”

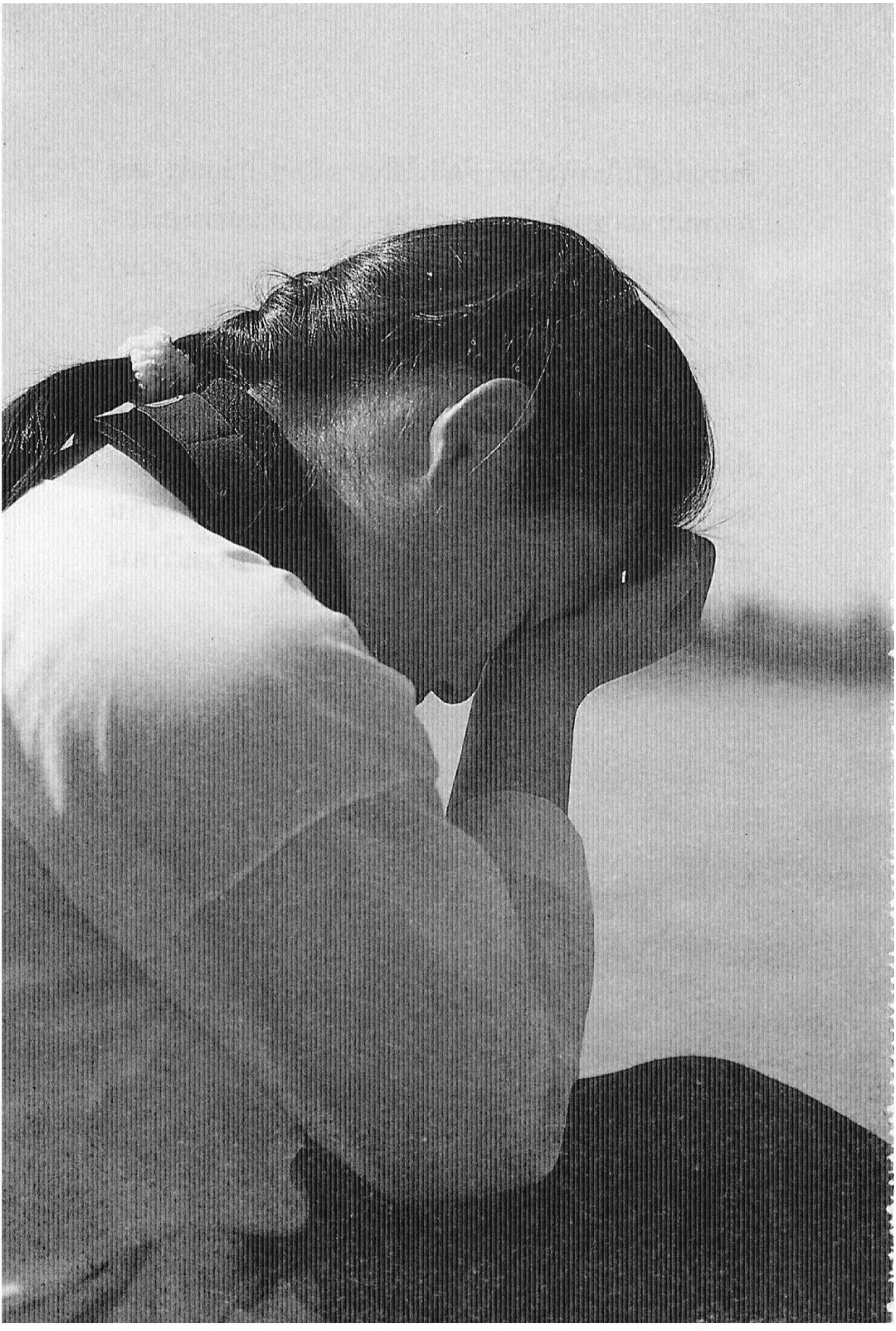
๑๒. 'ที่พึ่งทางใจ'

อยากสงบใจไม่ว้าวุ่นไม่ว้าเหว่ต้องหาที่พึ่งทางใจ คือให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาจึงจะเป็นที่พึ่งของตนได้ ที่เราสร้างกันนี่เพื่อต้องการให้ใจของเรามีที่พึ่งมีที่ยึดเหนี่ยวให้มากขึ้นเพื่อจะได้รับความอบอุ่นความสุขทางใจตลอดชีวิต เพราะเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้เราก็เห็นอยู่แล้วว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้มั่นคงตามที่เราตั้งใจเลย มีแต่การเปลี่ยนผันเปลี่ยนแปลง คนโน้นเป็นอย่างโน้น คนนี้เป็นอย่างนี้ เดี๋ยวเรื่องบ้านนั้นเจ็บ บ้านนี้ตาย เดี๋ยวเรื่องบ้านนั้นเสียเงินเสียทอง เดี๋ยวเรื่องของเรา เดี๋ยวเรื่องคนอื่น

เราก็เห็นว่าทุกข์นี่มันมีประจำขันธ์ประจำวิญญาณจริงๆ ทุกคนจะต้องประสบพบกับสิ่งที่ไม่ปรารถนาเลย บางคนก็เสียใจร้องไห้คิดจนกินไม่ได้นอนไม่หลับตรอมตรม บางคนก็ถึงกับตัดสินใจฆ่าตัวตาย บางคนต้องแยกจากกันอยู่ด้วยกันไม่ได้ นี่คือปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ไม่มีที่พึ่งทางใจ ก็

ดิ้นรนต่อสู้ไปในทางที่ผิด ตัดสินใจในทางผิดๆ กินเหล้า เล่นการพนัน แยกทางกันไปแต่งงานใหม่ เป็นแบบนั้นเพราะอะไร ? เพราะเขาไม่มีความรู้ทางด้านธรรมะ เขาไม่รู้ศีล ทาน ภาวนา คนเราถ้ารู้เรื่องศีล ทาน ภาวนา ตั้งแต่เล็กจนโตนี่จะไม่ผิดพลาดเท่าไรเลย ตัวเองและลูกหลานก็จะไม่เดือดร้อน

เมื่อพิจารณาแล้วอะไร ๆ มันก็มารวมอยู่ที่ศีลธรรมหมด การพัฒนาชีวิต การพัฒนาครอบครัว มันก็มาแก้ตรงด้านศีลธรรมนี่เอง **ศีลธรรมทำให้ทุกคนอยู่กันอย่างสงบสุขไม่ยากไม่จนไม่เดือดร้อนในชีวิต เพราะว่าทางเสียไม่มี มีแต่ทางดีทางได้**



“ คนคิดมากจะมีความสุขอะไร? คนคิดมากก็คือคนทุกข์มาก คนสงบมากคือคนสุขมาก สงบที่ใจ ไม่สงบที่ใจ ทุกข์ที่ใจอันนี้แหละที่จะเป็นอริยทรัพย์ของ เราก็ต้องฝึกใจอย่างนี้จะได้เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนาในชาตินี้ว่ามาวัดแล้วเปลี่ยนจิตเปลี่ยนใจได้ดีขึ้นกว่าเดิม ”

๑๓. 'เข้าวัดทำไม ?'

การที่ญาติโยมมาวัดต้องมาพักใจมาสงบใจมาตั้งสติที่ใจกัน นั่นแหละเราจึงจะได้รับความสุข กลับไปบ้านเราก็ได้ธรรมะติดใจเราไป จะกินยืนเดินนั่งนอนให้รู้เรื่องจิตใจของเราให้มาก *แล้วเราจะรู้ได้อย่างไร ?* ก็ต้องสนใจศึกษาและปฏิบัติ เพราะธรรมะของพระพุทธเจ้าต้องใช้สติปัญญา ต้องศึกษาต้องสนใจจึงจะฟังเข้าใจและปฏิบัติได้ถูกต้องจนมองเห็นธรรม ไม่งั้นมาวัดก็ไม่รู้เรื่องอะไร ได้แต่มาดูก็ว่า *เอ้อ ! ที่วัดนี้สงบดีมีต้นไม้มีอะไรดีแต่พอกลับถึงบ้านแล้วมันก็ไม่ดีสักที*

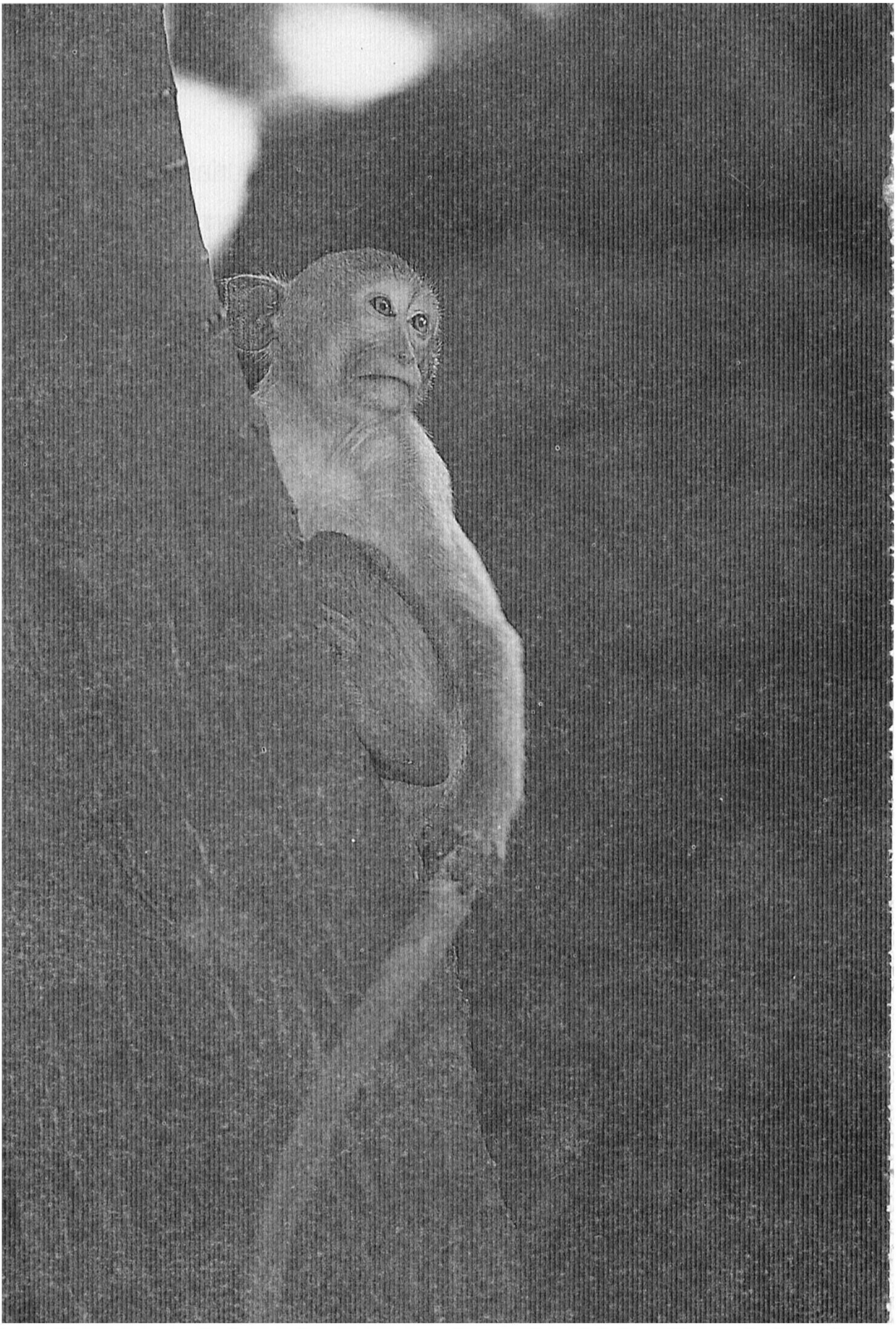
มาวัดเห็นธรรมชาติดีมีความสงบดีก็ให้รู้จักทำใจของเราสงบเป็นสมาธิด้วย เราก็เอาอารมณ์นี้ไปเรื่อยๆ เมื่อเรามีอารมณ์ธรรมอย่างนี้แล้วก็ได้ธรรมะติดใจไป คุณค่าแห่งธรรมะมีมากก็จะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเรา ถ้าไม่งั้นเรากลับไปบ้านก็ไม่ปล่อยวางอะไรอีก มันก็ไปมีลูกมีหลานมีบ้านมีเรือนเต็มหัวใจอีก มันก็ทุกข์ไม่สงบสุขอีก

ฉะนั้นเข้าวัดก็มาทำให้ใจไม่มีอะไรให้รู้จักปล่อยวางเป็นให้อยู่กับธรรมชาติ ***ธรรมชาติของจิตชอบคิดนึกเราก็รู้ความคิดนึกเพื่อจะวางใจคิดนึกนั้นให้อยู่กับศีลสมาธิ เมื่ออยู่กับศีลสมาธิแล้วก็ไม่ต้องคิดอะไรมากทำให้สบายใจ ความตึงเครียดในประสาททุกส่วนหมดไป จะกินเดินนั่งนอน เอ๊ะ ! มันมีความสุขกว่าเดิมนี่ !***

คนคิดมากจะมีความสุขอะไร ? คนคิดมากก็คือคนทุกข์มาก คนสงบมากคือคนสุขมาก สงบที่ใจ ไม่สงบที่ใจทุกข์ที่ใจ อันนี้แหละที่จะเป็นอริยทรัพย์ของเรา ก็ต้องฝึกใจอย่างนี้จะได้เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนาในชาตินี้ว่า มาวัดแล้วเปลี่ยนจิตเปลี่ยนใจได้ดีขึ้นกว่าเดิม

เมื่อก่อนเราทำใจไม่ได้เลยมันคิดมันกังวลมาก แต่พอมาวัดมันรู้จักปลง รู้จักปล่อย รู้จักวางดีขึ้นเยอะเลย จะเป็นคนจู้จี้ขี้บ่นก็ไม่เอาแล้ว ดูตัวเองมากกว่าคนอื่น อย่างเราโตแล้ว ก็ต้องมองตัวเองให้มาก บางทีเราเลอะเลือนไปกว่าเด็กก็มี บางคนโตแล้วใจฟุ้งซ่านไม่สงบ ยิ่งบ่นว่าก็ยิ่งไปใหญ่คุมใจไม่ได้เพราะห่วงเขามาก แต่พอมารู้จักมองตัวเองก็ดีขึ้น ดีที่รู้จักเห็นตัวเองรู้จักปลอบใจตัวเองให้สงบนี่เอง

ธรรมะต้องมองตัวเองจึงจะได้แสงสว่างคือได้ปัญญาที่จะเป็นเครื่องชักจูงให้ได้ความบริสุทธิ์ และความสงบได้



“ เกิดเป็นมนุษย์ แล้วก็หลงเมาอยู่ในร่างกายไม่คิดทำความดีก็เหมือนกับลิงเก็บมะพร้าว วันหนึ่งเก็บได้ร้อย ๆ ลูก แต่มันแกะเนื้อในกินไม่ได้ สู้เจ้าของลิงไม่ได้ที่ฉลาดรู้จักจับลิงมาฝึกให้เก็บมะพร้าวได้ จิตใจก็เหมือนลิงถ้าเราจับไม่ได้มันก็เป็นลิงอยู่นั่นแหละ ไม่มีความสงบได้เลย ”

๑๔. 'ชีวิตมีค่าถ้ารู้จักธรรม'

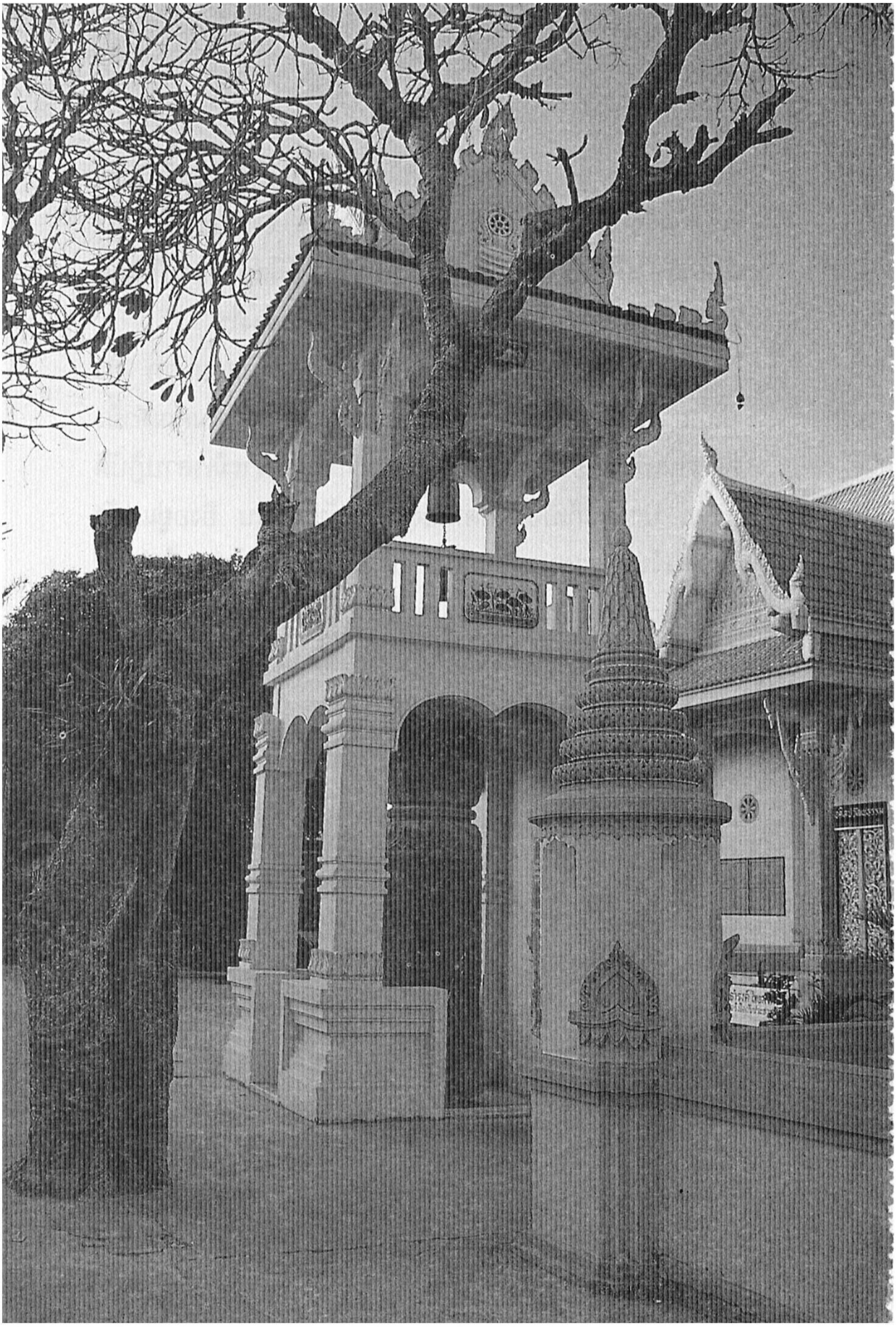
กายวาจาใจของเรานี่ถ้าพูดกันไปแล้วมันมีค่าตอนมีชีวิตเท่านั้นเอง ตอนมีลมหายใจก็ยังมีค่า...มีค่ามากเหลือเกินจะซื้อกันเป็นร้อย ๆ ล้าน พัน ๆ ล้านก็ไม่มีใครขาย แต่เวลาตายแล้วไม่มีค่าเลยสักสลึงเดียว ให้ใครก็ไม่เอา เวลาเป็น ๆ นี่แย่งกันก็มี แต่พอหมดลมแล้วให้เปล่า ๆ ก็ไม่มีราคา แม้แต่ชื่อก็ยังกลัว

กายคนเรานี่จะมีประโยชน์เมื่อมาปฏิบัติธรรม หมดประโยชน์เมื่อเวลาหมดลม ไปให้ใครเขาก็รังเกียจ ที่มีธรรมะเท่านั้นจึงจะมีค่าคนดีน่ะมีค่ากว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เพราะความดีมีศีลธรรมนี่ทำให้เกิดประโยชน์ เราก็ควรทำให้ชีวิตมีค่า

ถ้าเราประมาทจะเอาอะไรไปไม่ได้เลย ไม่เข้าวัดไม่หาศีลธรรมไม่ปฏิบัติธรรมเกิดเป็นมนุษย์แล้วก็หลงเมาอยู่ในร่างกายไม่คิดทำความดีก็เหมือนกับลิงเก็บมะพร้าว วันหนึ่ง

เก็บได้ร้อยๆ ลูก แต่มันแกะเนื้อในกินไม่ได้ สู้เจ้าของลิงไม่ได้ ที่ฉลาดรู้จักจับลิงมาฝึกให้เก็บมะพร้าวได้ **จิตใจก็เหมือนลิง ถ้าเราจับไม่ได้มันก็เป็นลิงอยู่นั่นแหละ ไม่มีความสงบได้เลย ยิ่งโตมากก็ยิ่งคิดมากเรื่องมากไม่รู้จะดับได้อย่างไร**

แต่ถ้าเราเอาธรรมะยิ่งภาวนามากก็ยิ่งสงบมาก ยิ่งปล่อยวางได้มากนั่นแหละยิ่งมีความสุขมาก ยิ่งเห็นคุณค่ายิ่งอยู่นานเท่าไรก็ยิ่งมีประโยชน์กับเรามากขึ้น เพราะมีเวลาปฏิบัติธรรม บางคนก็เบื่อชีวิตตนเองเพราะมันไม่สงบ ยิ่งอยู่แก่ตัวไปนานวันวุ่นวายมากขึ้นก็เบื่อหน่ายชีวิตไม่รู้จะไปทางไหนถูก อย่างนี้เราต้องไปทางธรรม สงบใจให้เป็นตัวเราจะต้องรู้ตัวเรา ใจเราก็ต้องรู้ใจเรา จึงจะหยุดยั้งชั่งจิตตัวเองได้ดีและจะเป็นทางสงบสุขในชีวิตได้



“เพียงแค่ไปวัด ตักบาตร ทำบุญ สร้างโน่นสร้างนี่ เราก็นึกว่า วัดก็คือวัด พระก็คือพระ ไม่คิดว่าการเข้าวัดเข้าถึงพระศาสนานั้น ต้องปฏิบัติให้เข้าถึงศีลสมาธิปัญญาจึงจะรู้ว่าพระพุทธศาสนานั้นมีแก่นมีพื้นฐานที่ทำให้จิตใจทุกคนสงบเย็นได้”

๑๕. 'การเข้าถึงพุทธศาสนา'

คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้ทุกคนปฏิบัติตัวเองให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมตามศีลธรรม คนเราถ้าไม่มีธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าเสียแล้ว ก็คงไม่พบความสุขทางจิตใจ การที่เราได้มาพบพุทธศาสนาเท่ากับได้มารู้จักหนทางที่ถูกต้อง มีแสงสว่างในดวงใจ การเข้าถึงพุทธศาสนาไม่ยากทุกคนสามารถเข้าถึงได้ เริ่มต้นจากการฝึกใจของเราให้รู้จักคำว่า *'พุทโธ'* อยู่ในใจเรา

พุทโธ คือผู้รู้ ผู้เบิกบาน ผู้รู้จักคำว่าสงบในใจตน แต่ถ้าเราไม่เข้าถึงพุทธะ ไม่เข้าถึงศาสนา ก็คือไม่รู้จักความสงบไม่รู้จักการสร้างกุศลในใจ

ถ้าเราได้ศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้ารู้ว่าพุทธศาสนาให้ประโยชน์มากเหลือเกิน พุทธศาสนาจะเป็นผู้สร้างให้ชีวิตเราดีขึ้น คนเราถ้าไม่ยึดหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่ง ถึงจะมีเงิน

มีทองมีบ้านมีเรือนอยู่แต่ก็อยู่กันอย่างแร้นแค้นกันดารทางจิตใจ เมื่อจิตใจไร้ศีลไร้ธรรมแล้วจะหาความสุขที่ไหนได้คนเราถ้ามุ่งแต่จะเบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบกัน มีแต่ความโลภ ความทะเยอทะยาน ต่างคนต่างเห็นแก่ตัวก็ไม่พบความสุข ถ้าบ้านเมืองจะเจริญเท่าไรคนก็จะเดือดร้อนมากเท่านั้น ถ้าคนเราไม่พบธรรมะก็จะไม่พบความสุขทางใจ

การทำความดีเท่ากับเราพบพุทธศาสนาแล้ว เราก็ควรประพฤติปฏิบัติตนให้ได้รับความสงบกันบ้าง วิธีทำใจก็ไม่ยาก ถ้าใจของเราว้าวุ่นครุ่นคิดฟุ้งซ่านไม่สงบไม่เย็น เราก็เริ่มต้นหัดนั่งสมาธิภาวนา วันละ ๕ นาที ๑๐ นาที เป็นกำไรชีวิตของเรา เรื่องการงานทางโลกเราก็ทำ แต่การงานทางธรรมเราก็สนใจ ฝึกให้รู้ เมื่อรู้แล้วไม่เป็นของใคร แต่จะเป็นดวงสติ ดวงปัญญาที่เรานำติดตัวไปได้

ถ้าเราพบพุทธศาสนาแล้ว พุทธศาสนาจะให้เราทุกอย่าง แม้จะเกิดก็เกิดด้วยกรรมดีของเรา ถ้าไม่มีกรรมดีแล้วก็จะมาเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้ ถึงเกิดได้ก็ไม่สมบูรณ์ ไม่ฉลาด ไม่มีสติปัญญา ฟังธรรมะไม่เข้าใจ ไม่รู้บุญรู้บาป ไม่รู้เรื่องดีชั่วของตัวเอง เป็นคนที่หลงหมกมุ่นทำแต่สิ่งที่เป็นทุกข์ให้แก่ตัวเอง การที่เราเข้าวัดมาฝึกเรื่องศีลสมาธิ เป็นการยกฐานะจิตใจของเราให้พ้นจากความลำบากยากเข็ญ

บางคนนึกว่าพุทธศาสนาไม่ช่วยเขา ความจริงพุทธศาสนาช่วยทุกคน บางคนออกบวชเพื่อต้องการมีธุระน้อย มี

เวลาทำสมาธิได้มาก มีเวลาศึกษาพระศาสนาให้มากเพื่อจะได้เข้าถึงจิตใจ แต่คนที่เป็นฆราวาสก็ปฏิบัติให้เข้าถึงพุทธศาสนาอย่างฆราวาสได้เช่น รักษาศีล ทำสมาธิ สวดมนต์ทุกค่ำเช้า จะสามารถช่วยตัวเองให้ปลดเปลื้องทุกข์ต่าง ๆ ได้ แก้ปัญหาชีวิตประจำวันได้ ช่วยคนที่ทะเลาะกันให้เลิกทะเลาะได้ ช่วยคนที่เคยโกรธเกลียดกันให้รักกันได้

มีแต่หลักของพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่จะช่วยแก้ไขปัญหาชีวิตการครองเรือนของตนเองและครอบครัว แต่พวกเราไม่ได้เข้าไปศึกษาให้ลึกซึ้งถึงจิตใจ มองพุทธศาสนาแต่เพียงผิวเผิน เพียงแค่ไปวัด ตักบาตร ทำบุญ สร้างโน่นสร้างนี่ เราก็นึกว่า วัดก็คือวัด พระก็คือพระ ไม่คิดว่าการเข้าวัดเข้าถึงพระศาสนานั้นต้องปฏิบัติให้เข้าถึงศีล สมาธิ ปัญญาจึงจะรู้ว่าพระพุทธศาสนานั้นมีแก่นมีพื้นฐานที่ทำให้จิตใจทุกคนสงบเย็นได้

“ฝีร้ายที่มันมีหนองพุพองขึ้น ถ้าเสียดายมันก็ต้องปวดอยู่อย่างนั้นเอง ต้องผ่ามันออกเสีย พอรักษาแผลแล้วมันก็หายเร็วไม่ปวดทรมาน ใจคนก็เหมือนกัน ถ้าไม่ขัดไม่บ่งไม่ยอกย้อนออกไป มันก็ทิ่มแทงอยู่ในหัวใจของเราไม่สงบสักที เหมือนเราเกลียดใครสักคนนึกเมื่อไรก็ทรมานจิตใจเมื่อนั้น นึกเมื่อไรก็เกลียดก็โกรธเมื่อนั้น”

๑๖. 'คำสอนที่ชี้แนะทางวิญญาณ'

พระพุทธศาสนาเป็น *'คำสอนที่ชี้แนะทางวิญญาณ'* ที่ดีที่สุด ไม่ใช่เอามาใช้เฉพาะในวัดอย่างเดียว เอาไปใช้ที่บ้านได้ด้วย พระพุทธศาสนาสามารถเปลี่ยนคนเลวให้เป็นคนดีได้ พุทธศาสนามีแต่การให้อภัยซึ่งกันและกัน ไม่คิดผูกพยาบาทอาฆาตกัน ถ้าเราระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าบ่อย ๆ ก็จะคิดได้ ปลงได้ ปล่อยวางได้ ไม่ผูกใจเคียดแค้น ชิงชังกัน มองกันในแง่ดีทุกคน การที่คนเรามองกันในแง่ไม่ดีไม่ถูกไม่ต้องเพราะขาด 'ธรรมะ'

การที่จะมองคนในแง่ดี เราก็ต้องทำใจเราให้ดี ให้มีคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ คือหัดภาวนาปฏิบัติธรรมเพื่อยกจิตใจของเราให้ดี ลองปฏิบัติดูทุกวันทุกเวลา ถ้าใจไม่สงบก็พยายามทำให้สงบ คนเรานั้นมันสงบยากอยู่แล้ว ถ้าเราปล่อยมันก็ยิ่งวุ่นวายใหญ่ ยิ่งนานวันก็ยิ่งดิ้นรนหาความสงบสุขไม่ได้เลย

จริง ๆ แล้วเราต้องเป็นที่พึ่งแก่ตนเอง ทำให้จิตใจเกิดความสงบบ้าง บุญจึงจะเกิดขึ้นในตัวเรา ถ้าเราไม่สนใจก็ไม่ได้อะไรเลย เกิดขึ้นมาแล้วก็ตายกันเปล่าๆ ไม่ได้ยกบุญกุศลมาไว้ในใจเราได้เลย เกิดแล้วตายอีก ๆ อยู่อย่างนี้แหละ ใจก็ใจดวงเดิมนี่เอง ไม่เคยละความเกลียดชังออกไปได้เลย ยิ่งอยู่นานวันไปความเกลียดความชังก็ยิ่งมากขึ้นในหัวใจ ความเดือดร้อนก็ยิ่งมากขึ้นทุกวัน ความรักความชังนี้เป็นปัญหาหัวใจของทุกคนตราบใดที่ยังทำใจให้สงบให้นิ่งให้สบายไม่ได้

ฉะนั้น เมื่อเข้าวัดแล้วจึงควรเข้ามาแก้ปัญหาหัวใจ มาทำใจสงบเหมือนมาตัดเนื้อร้ายออก เขาว่ามากำจัดฝี **ฝีร้ายที่มันมีหนองพุพองขึ้น ถ้าเสียดายมันก็ต้องปวดอยู่อย่างนั้นเองต้องผ่ามันออกเสีย พอรักษาแผลแล้วมันก็หายเร็วไม่ปวดทรมาน ใจคนก็เหมือนกัน ถ้าไม่ขัดไม่บ่งไม่ยอกย้อนออกไป มันก็ทิ่มแทงอยู่ในหัวใจของเราไม่สงบสักที เหมือนเราเกลียดใครสักคนนึกเมื่อไรก็ทรมานจิตใจเมื่อนั้น นึกเมื่อไรก็เกลียดก็โกรธเมื่อนั้น**

เขาว่าคนที่ต้องคดีเข้าไปอยู่ในคุก คิดแต่ว่าเมื่อออกมาจะฆ่าล้างแค้นคนที่ฟ้องทำให้เขาติดคุก ถ้าเขาไม่ได้ปฏิบัติธรรมพอออกจากคุกไปก็คงทำตามนั้นจริง ๆ เพราะความโกรธมันไม่ได้หมดไปด้วย เพียงแต่ถูกกักกันให้อยู่ในคุกเท่านั้น แต่เผอิญเขามีอาจารย์สอนกรรมฐานเข้าไปสอนการปฏิบัติให้

รู้จักมีสติควบคุมตนเอง ให้รู้จักว่าสติอยู่ที่ไหน สงบเป็นอย่างไร โกรธเป็นอย่างไร พยาบาทเป็นอย่างไร ให้รู้จักการคุมสติ เพราะการทำสมาธิคุมสติได้ เขาหายโกรธหายพยาบาท ที่เคยคิดว่าเมื่อออกจากคุกแล้วจะแก้แค้นเขา พอภาวนาไป ๆ ความโกรธก็หายหมดเกลี้ยง ไม่พยาบาทเสียแล้ว มันดับไปได้ แสดงว่า**อานุภาพของธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแก้ใจคนได้แม้แต่อยู่ในคุก แต่เราอยู่นอกคุกทำไมเราจึงปล่อยให้ความโกรธ ความพยาบาท ความรักความชัง ครอบงำจนแก้ไม่ตก ต้องทำอะไรตามใจตัวเองจนเป็นบาปเป็นกรรม**

จะเห็นว่าอำนาจของสมาธินี้ช่วยแก้หัวใจคนได้ แต่เราต้องปฏิบัติทุกวัน พยายามดูจิตใจตัวเองทุกวัน แล้วจะแก้ปัญหาชีวิตตก ถ้าทำใจได้เมื่อไรก็มีความสุข ไม่เป็นศัตรูกับใคร ใครก็ไม่เป็นศัตรูกับเรา ทุกคนมีแต่ความเมตตาเข้าหากัน โลกนี้ก็สงบเย็น

พุทธศาสนาเกิดขึ้นมาเพื่อต้องการให้ทุกคนมีใจเป็นพรหมวิหาร ถ้าทุกคนรู้จักน้อมเอาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาประทับใจเราสักข้อหนึ่งก็ยังดี บางคนมาฟังธรรม ติดทั้งเหล้าทั้งบุหรี่ พอคุยกับพระ พระท่านบอกว่า

‘โยม เหล้าไม่มีวิตามิน บุหรี่ก็ไม่มีวิตามิน’

เขาเอาไปคิดแล้วเลิกเลย คำพูดเท่านี้เป็นธรรมะได้ คนมีปัญญานี่เขาเลิกอะไรได้ง่าย ไม่ต้องมาสอนกันทั้งวันทั้งคืนแค่มาฟังพระชั่วพักเดียวเท่านั้นเขาก็เลิกได้ ความโกรธก็

ไม่มีวิตามินเลิกมันเสีย โกรธแล้วกินไม่ได้นอนไม่หลับ ความโลภมันก็ไม่มีวิตามินเหมือนกัน ความห่วงใยคนอื่นจนลืมตัวเองก็ไม่มีความสุขเหมือนกัน

ความเป็นจริงธรรมะทำให้ทุกคนได้รับความร่มเย็นทางใจ กินอิ่มนอนหลับมีความสุขถ้าเราตัดปัญหาครอบครัว ปัญหาการงาน ปัญหาหัวใจได้มากเท่าไร ก็ยิ่งสบายใจได้มากเท่านั้น แต่จะตัดทีเดียวคงไม่ได้ เราก็ต้องพิจารณาว่ามันเกิดประโยชน์อะไรกับเราบ้าง อะไรที่ไม่ได้ช่วยให้เราสบายใจเราก็ไม่เอา พยายามตัดไปเสีย

แต่คนเราไม่อย่างนั้น **คนไหนทำให้เราทุกข์เราชอบคิดถึงเขาเรื่อย ชอบไปผูกพันกับคนที่ทำให้เราทุกข์นั่นแหละ ตัดไม่ลงเสียที ทำให้ความรู้สึกอันนั้นเกาะกินใจจนไม่มีความสบายใจ ไม่มีความว่าง**

ต่อไปนี้เรามายึดหลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามาลองภาวนาทำจิตใจกันดูบ้าง แล้วจะได้รู้จักตัวเอง รู้จักใจของเราว่าเป็นอย่างไร เรารู้จักความไม่สงบมามากแล้ว ลองมาศึกษาความสงบกันบ้าง จะได้รู้ว่าเวลาสงบนั้นมันดีแค่ไหน

คนเราดีใจเสียใจอยู่กับโลกตลอดเวลายิ่งนานวันมันก็ยิ่งเพิ่มพูนมากขึ้น ทุกคนดีใจเสียใจแรงมาก ถ้าได้มาก็ดีใจมาก ถ้าเสียไปก็เสียใจมาก ถ้าไม่มีธรรมะแล้วไม่มีเครื่องข่มใจเลย เราต้องหาทางเอาธรรมะไว้เป็นที่พึ่งของเราบ้างจะได้เกิดความสุขสมหวังในชีวิตเราต่อไป

เรื่องจิตใจนี้ก็ไม่มีอะไร ถ้าพวกเราได้ฝึกปฏิบัติ พวกเราก็จะรู้ตัวเองกันมากขึ้น จากการเข้าวัดเข้าหาธรรมะ ก็รู้สึกว่า ***เออ ! วัดมีประโยชน์ ศาสนามีประโยชน์ มีแต่ลิดรอนสิ่งที่ไม่ดีออกไปจากตัวเราทั้งนั้น มีแต่เพิ่มพูนบุญกุศลจิตใจเราให้เยือกเย็นมีความสุขทางใจมากขึ้นไม่มีสิ่งใดมาทำให้เราเสียหายเลย แม้จะเป็นการเสียเวลาสักครู่หนึ่งก็ยังทำให้เวลานั้นมีค่ากว่าไปทำอย่างอื่น*** บางคนไปกินเหล้า ไปเล่นการพนัน เป็นหนี้เป็นสินเขาเยอะแยะ มีแต่บ่อนทำลายชีวิตตัวเองทั้งนั้น แต่มาวัดไม่เป็นอย่างนั้น มาวัดมีแต่ทางดีทางได้ ทางเสียมีน้อยที่สุด ถ้าจะเป็นไปได้ก็เป็นเรื่องของกรรม

เราต้องมาลองปฏิบัติกันดู มาลองสงบใจกันดู ถ้าอยู่บ้านไม่สงบก็มาฝึกที่วัด ฝึกไปฝึกมามันก็ดีไปเอง ไม่ใช่ว่าจะทำปุ๊บให้สงบเลย ไม่มีใครทำได้หรอก **พระพุทธเจ้ายังต้องใช้ความเพียรถึง ๖ ปี เรามาวัดวันเดียวจะให้กิเลสร่วงไปหมดได้อย่างไร ต้องหมั่นขยันภาวนา ค่อย ๆ ขัดเกลาไป**

“ คนเราถ้า จนใจเสียแล้ว ทุกอย่างก็จนไป หมด ถ้าฟื้นฟู จิตใจเสียได้มีสติ ปัญญาแล้วก็ไม่ มีจน ”

๑๗. 'ถ้าจนใจก็จนหมด'

การที่เรามาทำทานในวันนี้เพื่อทำให้ตัวเอง เราเสียสละทรัพย์ภายนอกเพื่อเป็นทรัพย์ภายใน เพื่อให้ใจของเราหลุดพ้นจากความตระหนี่ความผูกพันว่าเป็นของเรา หลุดไปจากมือจากกายแต่มาอยู่ที่ใจ คือผลของทานทำให้เราเกิดความสุขทางใจนั่นเอง

การทำความดีจึงเป็นการปลดเปลื้องทุกข์ ปลดเปลื้องความยุ่งยากลำบากใจ ทำให้ไม่เดือดร้อนใจ การทำบุญไม่ใช่เรื่องเหน็ดเหนื่อยหรือยุ่งยากลำบากเลย ทำแล้วเกิดความสบายใจทุกคน ตรงกันข้ามถ้าทำบาปทำไปแล้วก็จะเกิดแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนกังวลใจ

ถ้าเราใช้สติปัญญาพิจารณาจะเห็นว่าการทำความดีนั้นให้ผลทันตาเห็น ทำให้เราได้รับความสบายใจทุกเวลา คนที่มีความสุขใจคือคนที่เดินตามทางพระ มีศีลธรรม รู้จักประพฤติตนเป็นคนสุจริตมีน้ำใจ ทำให้คนนั้นมีใจเบิกบานอยู่ตลอดเวลา

บุคคลที่ทำแต่ความดีนั้นไม่ค่อยมีความทุกข์ใจหรือหวั่นไหวเร่าร้อน มีทุกข์มาก็สามารถแก้ได้ไม่อาทรร้อนใจเกินไป เรียกว่า*คนทำบุญเป็นคนไม่ขี้ขลาดหวาดกลัว* ตรงกัน-ข้ามคนที่ไม่ชอบทำบุญจะเป็นคนขี้ขลาดหวาดกลัว กลัวในสิ่งที่จะเกิดในอนาคต บางคนกลัวจนเป็นโรคประสาทหรือบางคนนอนไม่หลับต้องกินยาระงับประสาทก็มี ทั้งนี้เพราะไม่กล้าทำความดี ไม่ได้ทำบุญกุศลไว้จิตใจจึงไม่มั่นคง ไม่ค่อยกล้าต่อสู้กับอะไร

คนที่ทำบุญกุศลไว้มาก ๆ บ่อย ๆ ไม่ค่อยทุกข์ใจ มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นก็สามารถแก้ปัญหาได้ สรุปได้ว่า ***'การทำความดีให้ความสุขใจกับทุกคน'*** ทำไปแล้วก็อยู่กับเราไม่ไปไหนใครเอาไปไม่ได้ ทำแล้วเห็นอยู่ในใจเรา ใครไม่เห็นเราก็เห็นใครไม่รู้เราก็รู้ ใครไม่เป็นสุขเราก็เป็นสุข เพราะเรารู้อยู่แก่ตัวเราว่าทำความดีไว้แค่ไหน ทำกี่ครั้งกี่หน สวดมนต์ภาวนาเท่า-ไร จิตใจเราตื้นลึกหนาบางเท่าไร สุขทุกข์อย่างไรเรารู้ของเรา

แต่คนที่ไม่ได้ทำความดีไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดเลยว่าตัวเองทำอะไรไว้บ้าง จะนึกถึงความดีสักกี่ครั้งกี่หนก็นึกไม่-ออกเลยว่าได้ทำไว้ที่ไหนบ้าง เพราะใจมีแต่โลภโมโทสัน มีแต่เรื่องวุ่นวายใจ มีแต่ปัญหาหัวใจทั้งนั้น ไม่เคยมีศีลสมาธิปัญญาเลย เมื่อตรวจตราตัวเองไม่พบความดีเลยไม่มีที่พึ่งที่ยึด-เหนี่ยวทางใจ จิตใจก็ว้าเหว่ว้าวุ่นเร่าร้อน พอมีปัญหาชีวิตก็ทุกข์อย่างเดียวไม่มีหลักยึดมั่นในตัวเองเลย

แต่คนที่ได้ทำความดีไว้ พอมีเรื่องอะไรก็ยึดมั่นว่าเราทำความดีแล้วไม่มีอะไรเป็นพิษเป็นภัยกับเรา ไม่มีอะไรที่จะทำอันตรายเราได้ เราต้องพ้นภัยอันตรายไปได้ด้วยความดีของเรา เรามีทาน ศีล ภาวนา มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในใจ เราก็จะเป็นคนไม่หวั่นไหวมีแต่ความอิ่มใจสุขใจสบายใจที่ตนได้ทำความดีไว้

ผลทานที่ได้ทำนี้จะเป็นเสบียงให้เราไม่อาภัพอับจน คนเราถ้าจนใจเสียแล้วทุกอย่างก็จนไปหมด ถ้าฟื้นฟูจิตใจเสียได้มีสติปัญญาแล้วก็ไม่มีจน ผู้ที่ให้ทานเป็นผู้รวยจะไม่จนอีกต่อไป คนที่เกิดมายากจนเข็ญใจเพราะเดิมเป็นคนมีแต่ความตระหนี่เสียดาย ไม่เคยสละทรัพย์สละความโลภ ไม่เคยให้ทานจึงเกิดมาอาภัพอับจนไม่มีญาติดีมิตรดีไม่มีความสุขเพราะผลทานแต่ชาติก่อนไม่มี เมื่อเกิดมาชาตินี้ก็ขัดข้องไปหมดทุกอย่าง

คนสมัยนี้ให้ทานกันยาก ชาติก่อนอย่างไรชาตินี้ก็อย่างนั้น เมื่อชาติก่อนไม่อยากไปวัดทำบุญให้ทานรักษาศีลทำสมาธิ เมื่อเกิดมาชาตินี้ก็มาบ่นกันว่ามีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อน เกิดมาอาภัพอับจนตกระกำลำบากกันมากมายมาใช้ชีวิตเบียดเบียนกันต่อไปอีก ถ้าเรามองย้อนไปจะเห็นว่าเป็นกฎธรรมะจริง ๆ เพราะไม่เคยขัดเกลาจิตใจกันเลยจึงเป็นอย่างนี้

แต่ถ้าชาตินี้เราทำความดี ชอบให้ทานรักษาศีลทำ

สมาธิเพราะเห็นเป็นของดี ก็ส่งผลให้เกิดความสุขแก่เราในชาตินี้ เกิดชาติหน้าเราก็ไม่ลำบาก ไม่อาภัพอับจน มีแต่ญาติดีมิตรดี มีสมบัติดี ไปอยู่ที่ไหนก็สมบูรณ์พูนสุขเพราะผลทานผลศีล สมาธิเราทำไว้ดี

เรื่องภพเรื่องชาติมีจริง แต่คนไม่ยอมปฏิบัติธรรมจะไม่เชื่อ นึกว่าเกิดชาติเดียวตายชาติเดียวเลยไม่ทำความดี ถ้าเราเชื่อว่าภพชาติมีจริง บุญบาปมีจริง ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ให้ทานแล้วเป็นผลที่จะส่งให้ร่ำรวย รักษาศีลจะส่งผลให้เป็นคนมีระเบียบเรียบร้อยมีความงดงาม เจริญภาวนาก็จะเป็นคนมีปัญญารู้จักหักห้ามความทุกข์ใจได้

คนที่มีทุกข์แล้วหักห้ามไม่ได้คือคนไม่มีปัญญา ภาวนาสามารถหักห้ามความทุกข์ใจได้ เช่น ถ้าโกรธเกลียดเขามาก ๆ เมื่อภาวนาแล้วความโกรธก็ดับ ถ้าเราไม่ยึดหลักภาวนาจะยิ่งทุกข์มากวุ่นวายใจมากเพราะความโกรธ

ภาวนาทำให้เกิดปัญญาดับความทุกข์ใจได้ กลายเป็นคนใจดีใจเย็นได้ จึงควรเจริญกันไว้ไม่ควรทอดทิ้งหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ควรมีพื้นฐานกันตั้งแต่ทาน ศีล ภาวนา เพื่อเป็นที่พึ่งของเรา



“ นักปฏิบัติโดยมากจะมองตนเองมากที่สุด ด่าตนเอง ตีตนเอง เคี่ยวเข็ญตนเอง พิจารณาตนเอง เห็นดีเห็นชั่ว เห็นสุขเห็นทุกข์ เห็นบุญเห็นบาป จะเห็นสวรรค์เห็นนิพพาน เห็นพระพุทธเจ้า ก็เห็นที่กายที่ใจของตนเอง ”

๑๘.'ชะตาใช่ฟ้าลิขิต'

เรื่องการทำบุญกุศลเป็นเรื่องที่เราชาวพุทธรู้ว่าทำแล้วได้ประโยชน์กับตนเอง พวกเราจึงคิดว่าบุญทำให้ทุกคนได้รับความสุขเกิดความสบายใจจึงเพียรทำบุญ บาปทำให้ไม่สบายใจเกิดความทุกข์ความเร่าร้อนใจ จึงเพียรละบาปบำเพ็ญบุญกันทุกคน

คนที่ทำบาปไปนั้นเพราะเขาไม่รู้จึงได้ทำ หรือว่ารู้แต่ไม่แจ้งชัดว่าผลที่ตามมาจะเป็นทุกข์ ถ้าเขารู้แล้วคงไม่อยากทำบาป รู้ว่าบุญทำแล้วเกิดความสุขทุกคนก็อยากจะทำแต่บางคนทั้งที่รู้แต่มีโมหะมาปิดบังจึงไม่อยากจะทำดีเพราะสิ่งแวดล้อมดึงรั้งพาใจให้ห่วงใยต้องทำบาป ต้องสร้างเวรสร้างกรรมให้ตัวเองจนไม่สามารถยกจิตใจให้พ้นจากบาปได้กลายเป็นคนติดยึด เกิดอุปาทานเป็นตัวตนยึดมั่นจนสละบาปอกุศลไม่ได้ กลายเป็นนิสัยปัจจัยส่งผลให้เกิดทุกข์เร่าร้อนใจภายหลัง เช่นคนที่ติดเหล้าบุหรี่ เล่นการพนันนั้น ทั้งที่

รู้ว่าไม่ดีแต่เขาไม่สามารถหักห้ามใจได้ เพราะมีอุปาทานยึดติดเสียแล้ว จึงเป็นวิบากกรรมส่งผลให้ตัวเองเดือดร้อนอยู่ตลอดเวลา

บุญก็เช่นเดียวกันถ้าทำบ่อย ๆ จนติดเป็นนิสัยเลิกไม่ได้ก็เป็นของดี เช่นนั่งสมาธิทุกวันก็ได้รู้จักความรู้สึกที่สงบร่มเย็นสบายใจถึงจะอยู่คนเดียวก็อยู่อย่างสบายไม่วุ่นวาย เมื่อรู้จักความรู้สึกที่ดีแล้วก็เกิดความชอบใจจนติดเป็นนิสัย เป็นปัจจัยส่งผลให้เป็นกรรมที่ดี ไม่ทำไม่ได้เพราะเคยเสียแล้ว เมื่อคนเราตกอยู่ในสภาวะนี้แล้วจะส่งผลให้เกิดความปลอดโปร่งโล่งใจสบายใจทุกเวลา ใครจะด่าจะว่าอย่างไรก็ทนได้ ปล่อยวางได้ กลายเป็นคนเฉยคนใจเย็นมีเหตุผลสามารถช่วยตัวเองให้พ้นทุกข์ได้

จิตคนเราถ้าลองตั้งมั่นอะไรสักอย่างแล้วมันก็ตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น ถ้าเราตั้งในกุศล กุศลก็นำพาไปสู่ความรื่นเริงบันเทิงใจ แต่ถ้าเราตั้งฝ่ายอกุศล ก็พาใจให้เป็นทุกข์ ทำให้ใจขุ่นมัวเศร้าหมองไม่มีความสุข มีแต่ความเดือดร้อนตามมา

ชีวิตคนเราขึ้นอยู่กับการทำความดีของตนเอง ไม่ได้ขึ้นอยู่กับพระอินทร์พระพรหม ผีสางเทวดาหรือดวงชะตา การที่จะได้ดวงชะตาที่ดีนั้นเกิดจากบุญวาสนาเก่าที่เราทำมาแต่ชาติก่อน เป็นผลของการให้ทานรักษาศีล รู้จักเสียสละกตัญญูรู้คุณรู้จักบาปบุญคุณโทษแล้วก็ต้องทำความดีนั้นต่อไป ถ้าไม่รู้จักรักษาความดี หรือสร้างความดีเพิ่มเติม ความดีนั้น

ก็สูญหายไป บุญวาสนาบารมีก็หมดไปด้วย วันต่อไปหรือชาติต่อไปก็ต้องลำบาก

คนแก่ที่ขี้หลงขี้ลืมจู้จี้ขี้บ่นไม่สงบ ยิ่งแก่ยิ่งเลอะเลือน เพราะเมื่อตอนยังหนุ่มสาวไม่ได้รักษาศีลสมาธิ ไม่ได้ทำสติให้ระลึกรู้ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่ได้สนใจธรรมะ ปล่อยจิตใจให้เลื่อนลอยไปในเรื่องโลภ โกรธ หลง จนคุมสติไม่อยู่ พอแก่ตัวก็ยิ่งคิดมากไม่ทันอารมณ์ตนเอง ผลก็คือเป็นคนแก่ที่ใช้ไม่ได้

ที่เป็นเช่นนี้เพราะเราไม่ได้ทำเหตุปัจจุบันให้ดี ไม่สนใจในเรื่องทาน ศีล ภาวนา อยู่กับโลกภายนอกจนหมดหัวใจ โลกมันก็เต็มหัวใจ พอแก่ตัวแล้วก็ใช้อะไรไม่ได้ ตอนหนุ่มสาวก็ดิ้นรนขวนขวายหาเลี้ยงชีพ ไม่หาที่พึ่งทางใจไว้บ้าง แก่ตัวแล้วใครจะเป็นที่พึ่งให้แก่เราได้ เราจะเป็นที่พึ่งให้กับใครได้ ถ้าไม่ทำให้ตนเองมีสติสัมปชัญญะเสียแล้วไม่มีทางจะได้รับความสุขตลอดชีวิต คนที่ต้องการได้รับความสุขตลอดชีวิตต้องมีธรรมะประจำใจ

คนบางคนทำแต่บุญ มีเท่าไรก็ทำ ทำแล้วก็มีแต่ความสุข พ้นหนี้พ้นสิน พ้นทุกข์ จะทำมาค้าขายอะไรก็เจริญขึ้น เพราะสภาพจิตใจเขาเป็นคนดีจึงไม่ตกต่ำ แก่ตัวแล้วก็ทำแต่บุญไม่มีจน ได้รับความสุขตลอดชีวิต เวลาจะตายก็ดับเป็นสุขเพราะพื้นฐานจิตใจดีมาตลอด คนเราลองใฝ่บุญแล้วไม่ขาดสติหลงลืม ไม่เป็นคนโลภมาก บั้นปลายชีวิตก็มี

แต่ความสุข

คนเราจะหาบั้นปลายชีวิตที่มีความสุขนั้นยาก ใคร ๆ ก็อยากได้ ถ้าเราไม่เดินตามธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะไม่พบความสุขในชีวิตเลย เพราะบั้นปลายชีวิตเราไม่ทำใจให้เป็นสติ เป็นสมาธิ ตกอยู่ในอารมณ์ที่ขุ่นมัว เศร้าหมอง เป็นคนจู้จี้ขี้บ่นคิดมากเสียแล้วจะได้อะไร

เรื่องสภาพจิตใจของเรานี้ก็ต้องฝึกธรรมให้เกิดขึ้น ให้รู้จักทางสงบ ถ้ารู้จักแล้วก็จะมีแนวทางของตนเอง **บางคนเกิดมาแล้วไม่รู้เลยว่าสงบเป็นอย่างไรเพราะนั่งสมาธิไม่เป็น ไม่เข้าถึงแก่นศาสนาเลยเพราะเห็นว่าไม่จำเป็น แต่หารู้ไม่ว่าคนเรานั้นอยู่ที่สภาพจิตใจ จะดี จะชั่ว จะสุข จะทุกข์นั้นจะต้องทำใจได้** ถึงเป็นเศรษฐีมีเงินนับเป็นร้อยเป็นพันล้านก็ไม่พบความสุขถ้าทำใจไม่ได้ สงบใจไม่ได้ หาความเย็นใจไม่ได้ แล้วจะพบความสุขได้อย่างไร

สภาพจิตใจคนเราทุกวันนี้ยิ่งน่าเป็นห่วงเพราะสิ่งแวดล้อมมีแต่สิ่งที่ทำให้ใจวุ่นวาย ความเป็นอยู่ในครอบครัวก็ดี คนที่เราคบก็ดี สังคมก็ดี มีแต่สภาพที่เลวร้ายลงไปทุกวัน เพราะคนไร้ศีลธรรม ไร้สัจจะ ไร้เมตตา ถ้าอยู่วัดเราไม่เห็นคนเลวคนชั่วเลย เห็นแต่คนดี คนรักษาศีลทำสมาธิ คนใจบุญ

คนในโลกปัจจุบันนี้จะต้องต่อสู้ดิ้นรนกันมาก แค่เมืองเราที่กำลังพัฒนาก็วุ่นวายไม่ใช่เบาแล้ว สังคมทุกวันนี้หาคนมีความสุขที่แท้จริงไม่ได้เลย ยิ่งเขาไม่สนใจธรรมะเขา

ยิ่งเดือดร้อนกันมาก ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกที่เขาเดือดร้อน เพราะคนเขาฝึกใจไม่ได้ ไม่มีธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทุกคนควบคุมอารมณ์ไม่ได้โกรธกันก็ตีกันฆ่ากันอิจฉาริษยา ให้ร้ายป้ายสีกัน

สมัยนี้แม้แต่แม่ลูกอยู่ด้วยกันยังไม่มีความสุขเลย สามีภรรยาอยู่ด้วยกันก็ไม่มีความสุข ยิ่งเขาปฏิบัติธรรมไม่ได้ เขายิ่งมีอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามาในใจเขามาก คำพูดกิริยาวาจา ของเขาทำให้เกิดทุกข์ต่อกัน เพราะไม่มีความสงบ ไม่มีเหตุผล พอขาดหลักธรรมะแล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็ค่อย ๆ เสื่อมไปเสีย ไปจนหมดสิ้นไม่มีอะไรอยู่ในใจตัวเอง คราวนี้ก็ออกมาแต่สิ่ง ที่ไม่ดี ถ้าคนมีธรรมะมีความสงบใจ มีความดีใจมีความสุขใจ เชื้อของความดีก็ให้ผลกับคนนั้น คนนั้นก็จะแสดงออกมาใน รูปการณ์ที่ดี ๆ ก็ให้ความสุขกันได้

ถ้าเราไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมก็จงนึกถามตัวเองว่า

เราจะไปปฏิบัติเมื่อไร ?

เราจะรอไปวันตายหรือ ?

เราจะไปรอตอนแก่หรือ ?

ถ้าแก่แล้วเราหูตาไม่ดีเข้าวัดไม่ได้ จะกราบพระ ไหว้พระก็ทำไม่สะดวกแล้วเราจะทำอย่างไร ?

ชีวิตคนเราต้องต่อสู้ดิ้นรนทำมาหากินก็จริง แต่มันก็ ต้องอยู่ในหลักครรลองของความดีบ้าง คนที่พระพุทธเจ้า เตือนได้คนนั้นจึงจะมีความสุข คนที่พระสอนได้ปฏิบัติ

ตามพระได้เท่านั้นจึงจะมีความสุขกายสุขใจ คนที่พระเตือนไม่ได้สอนไม่ได้เขาจะไม่พบความสุขในชีวิต เพราะใจของเขาคิดอยู่ตลอดเวลาจนไม่มีเวลาหยุดคิดแล้วเขาจะสุขสบายใจได้อย่างไร

คนเราต้องมองตัวเองก่อน ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้มองตนเองไม่ให้มองคนอื่น เพราะถ้ามองคนอื่นมองคนดีก็ดี มองคนไม่ดีก็ไม่ดี ถ้ามองตัวเองจะเห็นดีเห็นชั่วเห็นสุขเห็นทุกข์ทันที

นักปฏิบัติโดยมากจะมองตนเองมากที่สุด ด่าตนเองตีตนเอง เคี่ยวเข็ญตนเอง พิจารณาตนเอง เห็นดีเห็นชั่วเห็นสุขเห็นทุกข์เห็นบุญเห็นบาป จะเห็นสวรรค์เห็นนิพพานเห็นพระพุทธเจ้าก็เห็นที่กายที่ใจของตนเองฉะนั้นเราจะศึกษาอะไรก็ควรมองตนเองก่อน อย่าไปมองคนอื่นเพราะจะเข้าใจผิด ๆ ธรรมะวินัยของพระพุทธเจ้าสอนให้ทุกคนประพฤติปฏิบัติเอง ถ้าเราทำใจสงบได้ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะเริ่มดีขึ้นตามมา



**“การปฏิบัติ
กรรมฐานสอนให้ดู
ทุกข์ ทำไมดูทุกข์
ทำไมจึงไม่ดูสุข
เพราะการที่ดูตัว
เองมีสุขกลับมีทุกข์
ตลอดเวลา มันไม่
พบความสุขหรอก
เพราะใจไม่สงบ”**

๑๙. 'ธรรมะมีที่ตัวเรา'

กำลังใจนี่สำคัญ ถ้าจิตใจของเราว้าวุ่นทำอะไรมันก็ผิดพลาดไปหมด พอเริ่มต้นผิดมันก็ผิดทุกอย่าง ถ้าเริ่มต้นถูกมันก็ถูกไปทุกอย่าง จิตคนเรานั้นสำคัญ การที่เข้าวัดมานั่งสมาธินั้นเรามาพัฒนาจิตของเราให้ดีให้มีสมาธิ เมื่อจิตเริ่มดีแล้วทุกอย่างก็ดีไปหมด แล้วจะมองเห็นว่าชีวิตนี้เราจะไปอย่างไร ถ้าเราสงบไม่ได้ไม่มีอะไรเป็นสุขหรอก **พอเราน้อมมาดูที่กายที่ใจของเราก็จะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างในตัวเราหมด นี่แหละคือการแก้ความบกพร่องในตัวเรา คนเราถ้าไม่ยอมรับตัวเองไม่พิจารณาตัวเองจะไม่เห็นตัวเองเลย**

บางคนไปทำงานราชการไม่ถูกกับใครเลย เข้ากับใครก็ไม่ได้ เพราะฉลาดรู้มากไม่มีใครมีความรู้เท่าเรา ไม่มีใครทำถูก ไม่เคยเอาใจใครเลยเอาแต่ใจตัวเอง ผลที่สุดก็เข้ากับใครไม่ได้ คนฉลาดทำไมจึงเข้ากับใครไม่ได้ คนฉลาดต้องทำให้คนรักและเห็นอกเห็นใจได้ แล้วเราก็ต้องเห็นอกเห็นใจคนอื่นด้วยจึงจะถูกจึงจะเรียกว่าเราฉลาดจริง ความจริง

คนอย่างนี้เขาเรียกว่า*ความโง่แฝงอยู่ในความฉลาด* ไม่ได้มองความไม่ดีของตัวเอง ซ่อนความโง่ไว้เต็มไม่ยอมเอาออก

คนเราบางทีมันเป็นอย่างนั้น เรียกว่าคนปลดทิฏฐิตัวเองไม่ได้ ทำอะไรต้องชนะคนต้องเอาเปรียบคน เช่น สามี ภรรยาต่างคนต่างไม่ยอมกัน ต่างคนต่างรู้มากกว่ากัน ต่างมีทิฏฐิถือว่าตัวเองรู้ดี ก็ทะเลาะกันไม่สิ้นสุด **ธรรมะของพระพุทธเจ้าสอนให้เห็นตัวเองโง่ ไม่ให้เห็นตัวเองฉลาด ฉลาดเป็นการยกตัวเองว่าวิเศษกว่าคนอื่น แต่พระพุทธเจ้าให้จับตัวโง่จับตัวขี้เกียจออกมา ตัดความโกรธความโลภ กำจัดสิ่งไม่ดีในตัวเราแทน**

แต่ชาวโลกเขาให้มองตัวเองดีคอยยกตัวเองไม่จับผิดตัวเองเลย แต่กลับมองคนอื่นเลวกว่าตัวเอง ซึ่งตรงกันข้ามกับคำสอนของพระพุทธเจ้า คำสอนของพระพุทธเจ้าให้แก้ตนเองมองตนเองตลอดวัน อย่างนั้นอย่างนี้ก็ไม่น่าทำไม่น่าพูดเลย แต่ยิ่งมองไม่ดีมันกลับดีขึ้นทุกวัน การมองตัวเองเป็นเรื่องแก้ไขใจตัวเองให้ละทิฏฐิมานะละตัวตนได้

คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดทุกข์ การปฏิบัติกรรมฐานสอนให้ดูทุกข์ ทำไมดูทุกข์ ทำไมจึงไม่ดูสุข เพราะการที่ดูตัวเองมีสุขกลับมีทุกข์ตลอดเวลา มันไม่พบความสุขหรอก เพราะใจไม่สงบ แต่พอเรามานั่งกำหนดทุกข์ นอนกำหนดทุกข์ กินกำหนดทุกข์ เดินกำหนดทุกข์ พิจารณาให้เห็นทุกข์ในขันธ์ห้า เอ๊ะ ! อย่างนั้นก็มีแต่ทุกข์ เหมือนหมอที่ทำไมจึงมองแต่เชื้อโรคทำไมจึงไม่มองคนไข้เป็นคนดีบ้าง

เพราะหมอต้องมองเห็นเชื้อโรคจึงสามารถให้ยารักษาได้ คนไข้ก็เป็นสุข

การที่มองธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็คือ มองตัวเอง มองสิ่งที่ไม่ดีในตัวเองเหมือนหมอมองโรคคนไข้ออกนั่นเอง แต่คนทุกวันนี้เขาไม่มองอย่างนั้น เขามองตรงกันข้ามกับคำสอนของพระพุทธเจ้า พยายามมองตนในแง่ดี มองตัวเองมีความสุข แต่ไม่เคยพบความสุขเลย จึงพยายามดิ้นรนไปหาความสุขกัน โดยการไปกิน ไปเล่น ไปเต้น ไปรำ เพื่อให้ความสุขกับตัวเอง แต่ที่สุดมันก็ไม่สุขสักที.

“คนเราต้องมองทุกข์ของตัวเองให้เห็น เพราะเมื่อมองเห็นแล้วมันเกิดปัญญาเกิดละสิ่งที่ไม่ดีในใจได้”

๒๐. 'มองให้เห็นทุกข์'

คนที่อยากจะทำโน่นทำนี่เขาเรียกว่าคนไม่เคยอิ่มในความสุข มันยังอยากอยู่ตลอดเวลา ถ้าคนอิ่มแล้วเขาไม่อยากอะไร เหมือนคนที่เขาไม่ต้องทำงานเพราะเขาเหลือกินเหลือใช้แล้ว เขาหยุดได้แต่มีคนไหนล่ะที่ไม่ต้องทำกิน ทุกคนล้วนต้องดิ้นรนทำกินทั้งนั้น เพราะยังไม่อิ่มยังไม่พอ เหมือนอย่างโยมกินสามมื้อ แต่พอมาอยู่วัดกินมื้อเดียวไม่ต้องดิ้นรนก็มีความสุขอีกแบบ

คนเราต้องมองทุกข์ของตัวเองให้เห็น เพราะเมื่อมองเห็นแล้วมันเกิดปัญญาเกิดละสิ่งที่ไม่ดีในใจได้ สิ่งใดที่มันเกิดขึ้นมาก็เฉยเสีย เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นเรื่องธรรมะเป็นเรื่องทุกข์ทั้งนั้น การที่มองตัวเองได้นี่ เป็นของดีที่สุดเป็นการปฏิบัตินำมาใช้ได้

คนเราโดยมากไม่ชอบติตัวเองไม่ชอบว่าตนเอง ชอบแต่คำสรรเสริญ ชอบให้คนอื่นชมว่าดี ถ้าจะให้คนอื่นชมว่าดี

เราต้องติตัวเองว่าตรงไหนไม่ดีและแก้สิ่งบกพร่องนั้นให้หมดไปแล้วจะดีเอง เราใจเย็นเป็นคนไม่มักโกรธ ใครจะว่าว่าเป็นคนไม่ดียังไงก็ได้ถ้าใจมันดีเสียแล้ว แต่ถ้าเราเป็นคนวุ่นวายจิตใจฟุ้งซ่านใครจะว่าเราเป็นคนใจเย็นใจดีก็เป็นไปไม่ได้

คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้เราพิจารณาตัวเองมากที่สุด เพื่อที่จะได้ปฏิบัติแก้ข้อบกพร่องในใจเรา เมื่อไม่สงบเราก็ยอมรับว่าไม่สงบเราวุ่นวายก็ต้องยอมรับว่ามันวุ่นวาย เรายังคิดไม่ดีก็ต้องยอมรับว่าเรายังคิดไม่ดี สิ่งเหล่านี้เราจะไปห้ามมันก็ไม่ได้แต่ให้เรารู้จักมันและมาแก้ไขโดยการทำสมาธิจึงจะช่วยได้

คนเรานั้นถ้ามองตัวเองออกได้ก็เหมือนมีกระจกเงาคอยส่องให้เรา มองเห็นหน้าตัวเองมองเห็นตัวเองอยู่ทุกเวลาอะไรที่ยังบกพร่องในหน้าตัวเองก็เห็นได้ชัด คนที่ไม่มองตัวเองก็เหมือนไม่มีกระจกส่องดูตัวเองจึงไม่เห็นข้อบกพร่อง ที่เรามาทำสมาธินี่ก็เพื่อมองตัวเอง

ทำไมจะต้องหลับตา ?

หลับเพื่อจะให้รู้จักตัวเอง

เพราะการลืมตานี่ เรารู้เรื่องราวต่าง ๆ ของคนอื่น ๆ หมด ไม่ใช่รู้เฉพาะครอบครัวเราแต่รู้หลายครอบครัวรู้หลาย ๆ เรื่อง มันก็วุ่นวายหลาย ๆ เรื่อง คราวนี้พอมาหลับตาเราจะรู้เรื่องเดียวคือใจเราว่ามันสุขทุกข์วุ่นวายแค่ไหน สงบแค่ไหน ถ้าไม่มีเวลานี้เราจะไม่รู้จักตัวเองเลย เมื่อไม่รู้จักเราก็ไม่สงบ

คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้พวกเราได้พิจารณาข้อบกพร่องทุกอย่างในตัวเรา พอมาปฏิบัติก็ปลดปล่อยละวางตัวตนได้ดีขึ้น ไม่ค่อยถือมึงถือกูถือชั้นวรรณะ เมื่อก่อนนี้มานอนกับดินกินกับทราย กินข้าวมื้อเดียว และนั่งสมาธิอย่างนี้ไม่ได้ แต่เดี๋ยวนี้ทำได้ทุกอย่าง กินข้าวมื้อเดียวก็ได้ กินปนก็ได้ จะทำอย่างไรก็ได้ เดี๋ยวนี้มันกินง่ายนอนง่ายมันปลงได้

แสดงว่าเราไม่ใช่คนเดิม แต่เป็นคนที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว เราก็ควรดีใจ ภูมิใจว่าตัวเราดีขึ้น ความดีมันยกย่องตัวเอง เราไม่ต้องยกย่องความดีแต่เขาก็ยกย่อง ถ้าทำไม่ดีเขาจะยกย่องอย่างไรก็ยกไม่ขึ้น เพราะมันไม่ดี

"กลับไปบ้าน
ไปหัดสวดมนต์
ภาวนาทำใจให้
เป็นคนสันโดษบ้าง
ไม่ต้องไปวุ่นวาย
ไม่ต้องไปหาเรื่อง
ทะเลาะกับใคร แต่
ให้มาทะเลาะกับกิ-
เลสตัวเอง ทะเลาะ
กับใจตัวเองก็
สบายดีเหมือนกัน"

๒๑. 'ทะเลาะกับตัวเอง'

การมาเข้าวัดมาฝึกสมาธินี่เป็นมหากุศลอย่างสูงสุด ไม่มีบุญอะไรจะยอดยิ่งกว่าบุญทำใจให้สงบ พระพุทธเจ้าเป็นพระพุทธเจ้าได้ก็อาศัยสมาธิปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าจึงเป็นบรมครู รู้เรื่องของตนเอง รู้เรื่องตนเองก็สามารถรู้เรื่องของมนุษย์และเทวดาหมด

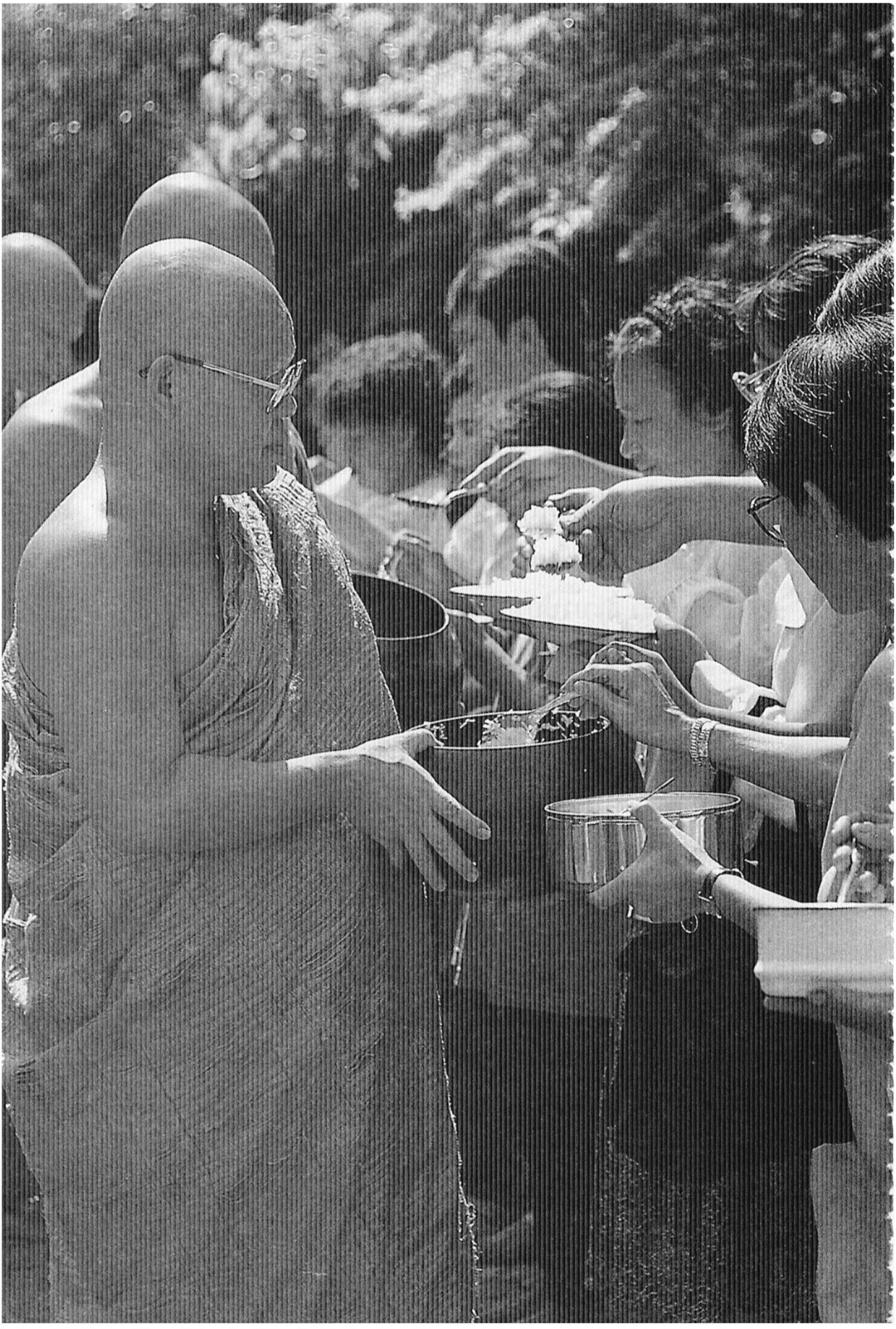
พระพุทธเจ้าทรงค้นหาพระไตรปิฎกในใจของพระองค์ พอรู้ใจตนเองก็รู้ใจคนอื่น ใจเราโกรธคนอื่นก็โกรธ ใจเรารักอย่างไรคนอื่นก็รักอย่างนั้น ใจเราอิจฉาคนอย่างไรคนอื่นก็อิจฉาเหมือนเรา พระองค์ก็มองออกหมดอิจฉาริษยาขี้เกียจขี้โกรธโลภหลงมีอยู่ในใจพระองค์อย่างไรพระองค์ก็รู้จักคนอื่นอย่างนั้นหมดแจ้งใจมีญาณเกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าไม่ได้ไปดูใจใครหรอก รู้ตัวเองก็รู้คนอื่น แต่เมื่อไม่ได้เรียนรู้ตนเองแล้วจะรู้ได้อย่างไรมันก็ไม่รู้ โกรธโลภหลงรักชังอิจฉาริษยาก็ไม่รู้ว่าใจเราเป็นอย่างไร แต่ถ้ามา

รู้ตัวเองปุ๊บ ! มันจะแก้ตัวเองได้มาก ยิ่งความอิจฉาริษยากันจะไม่เกิดขึ้นเลย เพราะเรียนใจตนเองได้ มันจะเกิดความกระดากอายไม่อยากคิด

ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้พวกเราประพฤติปฏิบัติได้รู้ของดีในตัวเอง **ถ้าเรามีความสงบในการปฏิบัติธรรมของดีก็เกิดขึ้นในตัวเรา ตัวเราเป็นคนดีอยู่แล้วแต่เราก็ต้องสร้างความดีให้เกิดขึ้น จะมัวไปมองคนดีที่ไหนกัน คนดีมีอยู่ในตัวเราหมดแล้ว เมื่อมองเห็นคนเลวในตัวเราก็จะมองเห็นคนดีในตัวเราได้ มันจะเห็นทั้งสองอย่างเขาเรียกว่า ละบาปบำเพ็ญบุญ**

ฉะนั้นเรามาวัดก็มาฝึกกันจะได้เป็นนิสัยเป็นปัจจัยกลับไปบ้านไปหัดสวดมนต์ภาวนาทำใจให้เป็นคนสันโดษบ้าง ไม่ต้องไปวุ่นวาย ไม่ต้องไปหาเรื่องทะเลาะกับใคร แต่ให้มาทะเลาะกับกิเลสตัวเอง ทะเลาะกับใจตัวเองก็สบายดีเหมือนกัน



**“ การที่เราทำ
บุญในครั้งหนึ่งนั้น
เท่ากับเป็นการ
ต่ออายุของเรา
ต่ออายุบุญเพื่อ
ไม่ให้บุญนั้นมัน
สูญหมดไป อายุ
ของความดีมันมี
เวลาหมดได้ ”**

๒๒. 'ต่ออายุบุญ'

การที่เราทำบุญในครั้งหนึ่งนั้นเท่ากับเป็นการต่ออายุของเรา ต่ออายุบุญเพื่อไม่ให้บุญนั้นมันสูญหมดไป อายุของความดีมันมีเวลาหมดได้

คนเรามีเวลาเสื่อมได้ถ้าเราไม่ทำเพิ่มเติม เหมือนเงินทองที่เรามีอยู่ถ้าเราไม่สะสมได้แต่ใช้อย่างเดียว ใช้ทุกวัน ๆ ถ้าเราไม่เก็บไม่หาไว้ ไม่สะสมเพิ่มเติมทรัพย์สินเงินทองนั้นก็หมดสิ้นไป เป็นคนอนาถายากจนได้ ยกเว้นจะเป็นคนสุจริตธรรมมันก็หมดไปได้ยาก แต่ก็จำเป็นต้องหาต้องขวน-ขวายมา ถ้าไม่เป็นคนสุจริตธรรม ไม่มีศีลธรรมใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย กินเหล้าเล่นการพนัน มือบายมุขบุคคลนั้นก็ต้องสิ้นเนื้อประดาตัวเร็ว เพราะไม่แสวงหาทรัพย์เพิ่มเติม ไม่ต่างอะไรกันกับการสร้างบุญ

เรามีบุญมาเกิดได้พบพุทธศาสนาถือว่ามีบุญอันยิ่ง-ใหญ่ไพศาล ไม่มีบุญอะไรจะเท่ากับมนุษยสมบัติ แต่เมื่อได้

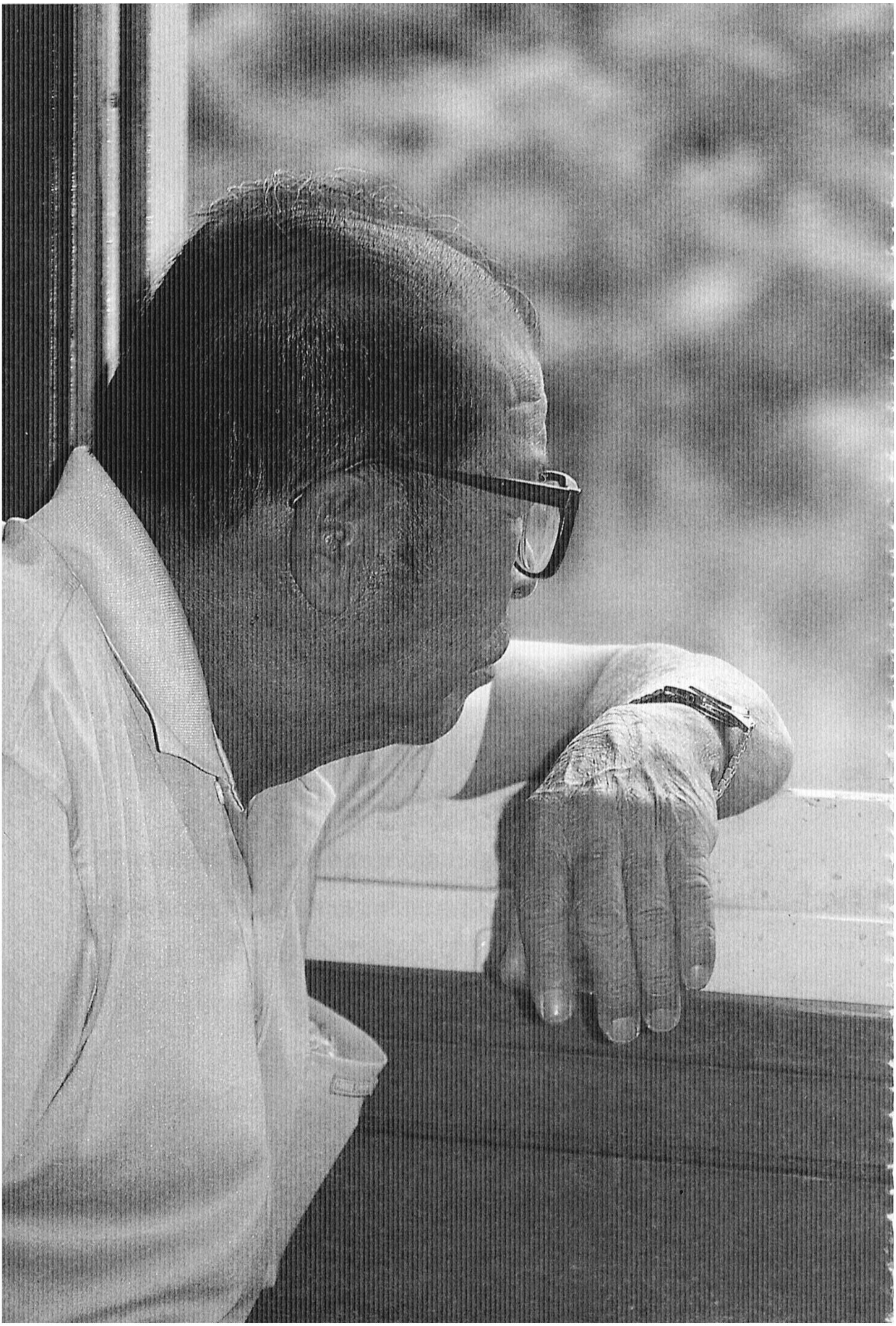
มาเป็นมนุษย์แล้วเราไม่ทำบุญกินแต่บุญเก่า แถมยังไปใช้แต่ในสิ่งที่ไม่ดี เอาร่างกายจิตใจไปคิดนึกและทำแต่ทางเสื่อม เอาไปทำบาปเสียอย่างนี้ มันก็ยิ่งหมดไปได้เร็ว

ถ้าเป็นอยู่อย่างนี้แล้วเราก็จะต้องหมดบุญหมดอายุ หมดวาสนาหมดบารมี มาเกิดแล้วก็มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนกันมากที่สุด อายุก็ไม่ยืนยาว คนเดี๋ยวนี้แค่ ๓๐-๔๐ ปี ฟันก็หักผมก็เริ่มหงอกแล้ว เหมือนกับบุญจะหมดไปเร็วอะไร ๆ ก็เสื่อมไป ถ้าเราไม่แสวงหาบุญไม่แสวงหาดวงปัญญาแล้ว มันก็ยิ่งจะหมดไปได้เร็ว บุญจะหมดไปสิ้นไปจนเราไม่มีอะไรเหลืออยู่

การมาวัดเป็นการมาเพิ่มบุญต่ออายุบุญของเราไม่ให้มันหมดไปสิ้นไป ถ้าเราไม่ทำต่อก็เท่ากับว่าเรากินใช้อย่างเดียวไม่หาเลย แต่ถ้าเรายังหมั่นสวดมนต์นั่งสมาธิภาวนา นั่นแหละคือการแสวงหาเพิ่มขึ้นไม่รู้จักหมด จะเป็นมรรคเป็นผลส่งเป็นปัจจัยให้เราไปถึงพระนิพพานได้

เสบียงการเดินทางของมนุษย์คือผลทาน ทานคือการให้เจือจุนซึ่งกันและกัน เป็นการเสียสละความโลภ ความตระหนี่ การรักษาศีลก็ทรงไว้ซึ่งความดีให้จิตใจของเราสงบสุข เป็นคนปกติไม่ฟุ้งซ่านเร่าร้อนไม่อาฆาตพยาบาทจองเวรผู้อื่น เป็นคนรู้จักคำว่า 'อภัย' และ 'เสียสละ'

เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้วเรียกว่าคนมีใจเป็นธรรมเป็นกุศลเมื่อทำได้อย่างนี้ผลก็จะตามมาให้ทุกคนได้รับความสบายใจความสงบสุขใจ



**"คนเราที่จะใจดี
ไม่โกรธไม่พยาบาท
ใครเลยนั้นหายาก
ขนาดหัดทำใจแล้ว
ยังเอาดีไม่ค่อยได้
เลยเพราะใจนี่มัน
คอยส่งไปอยู่กับคน
โน้นคนนี้ ไม่พอใจ
คนโน้นคนนี้อยู่
ตลอดวัน"**

๒๓. 'ผู้ประพฤติธรรมอยู่เป็นสุข'

การเจริญกรรมฐานนั้น ยังใจให้อยู่กับตัวเอง ให้เป็นคนไม่คิดมาก ไม่ฟุ้งซ่าน วิปัสสนาเป็นเครื่องตัดละทำให้รู้ทันใจตนเองและควบคุมใจตัวเองได้ รู้จักตัดละความโกรธความพยาบาทความคิดไม่ดี เมื่อรู้เท่าทันจิตตนเอง รู้ละใจตนเองความสุขสงบก็เกิดขึ้น

ถ้าคนใดได้ปฏิบัติเข้าถึงธรรม ธรรมะอันนั้นก็ย่อมคุ้มครองรักษาผู้นั้นอยู่ตลอดวันตลอดคืน จะกินเดินนั่งนอนก็มีธรรมะอยู่ในใจ มีความสงบความเยือกเย็น มีความรู้เท่าทันจิตใจของตัวเองและควบคุมสติได้

คนเราไม่มีที่พึ่งอะไรดีไปกว่าศีลธรรม ถึงแม้จะมีอะไร ๆ มากมายแต่ถ้าเรายังไม่มีธรรมะก็ยังไม่พบความสบายใจหรอก ถ้าไม่อย่างนั้นพระพุทธเจ้าก็คงไม่ตรัสรู้ไม่สอนพวกเราไว้ถึงสองพันกว่าปี พระองค์ยกย่องศีลธรรมเป็นของประเสริฐที่จะค้ำจุนโลกให้อยู่เย็นเป็นสุขได้

พระพุทธเจ้าทรงเกิดมาเพื่อสั่งสอนอบรมบุคคลผู้เห็นแก่ตัวให้ละความเห็นแก่ตัว จะได้ไม่แย่งกันกินแย่งกันใช้ ไม่รบราฆ่าฟันกัน ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นมาแล้วไปอยู่ ณ ที่ใดที่นั่นก็จะร่มเย็น ที่ใดไม่เอาคำสอนของพระพุทธเจ้าไปใช้ไม่มีเมตตาธรรมที่นั่นก็ลุกเป็นไฟ

สมัยนี้ที่ไหนขาดเมตตาที่นั่นจะมีการฆ่ารบราฆ่าฟันเบียดเบียนกัน เหมือนอย่างเราได้ปฏิบัติธรรมทำใจให้มีสมาธิก็รู้สึกว่าจิตใจเย็น แต่วันไหนไม่มีสมาธิเกิดมีความโกรธไม่ชอบใจคนในครอบครัวหรือเพื่อนที่ทำงาน ใจของเราก็ลุกเป็นไฟทันที แต่ถ้าวันใดเรามีสติระงับดับได้ใจเราก็เย็นทันทีที่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเมตตาธรรมคุ้มครองโลกก็เพื่อให้เราได้รู้จักเอาธรรมะเข้ามาปฏิบัติกับตนเอง

เมื่อเราเห็นสังคมทุกวันนี้มันเดือดร้อนวุ่นวาย เราก็จะต้องหาทางหลีกเลี่ยงสิ่งพวกนั้นให้มันพ้นไปจากกลียุค พระพุทธองค์ทรงรู้ดีว่าคนที่จะแสวงหาบุญกุศลนั้นมีน้อย แต่คนที่มุ่งแสวงหาบาปนั้นมีมาก คนที่ชอบทำตามใจตนเองนั้นมีมาก แต่คนที่จะหักห้ามใจมาทำตามคำสั่งสอนของพระองค์นั้นมีน้อย

คนเราที่จะใจดีไม่โกรธไม่พยาบาทใครเลยนั้นหายาก ขนาดหัดทำใจแล้วยังเอาดีไม่ค่อยได้เลย เพราะใจนี่มันคอยส่งไปอยู่กับคนโน้นคนนี้ไม่พอใจคนโน้นคนนี้อยู่ตลอดวัน

ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นธรรมะที่คุ้ม

ครองพวกเรา แต่พวกเราจะต้องน้อมเข้ามาภาวนาน้อมเข้ามาปฏิบัติให้จิตใจรู้จักสงบบ้าง เริ่มต้นก็ต้องทำสมถภาวนาก่อน ภาวนาให้มีพุทโธไว้ในใจมี *'พุท'* ลมเข้า *'โธ'* ลมออกมีสติควบคุมตัวเองให้รู้ตัวเองเห็นตัวเองไว้ก่อน

เมื่อเราสามารถจะควบคุมใจของเราได้มันก็จะพบความสงบที่ตัวเรา เมื่อมีสติควบคุมไว้ที่ตัวเราจิตใจมันก็จะไม่ร้อนรนชีวิตก็จะพบความสงบเยือกเย็น

**“ถ้าเกิดมาแล้ว
ไม่รู้จักปฏิบัติธรรม
รู้จักแต่เพียงกิน
เที่ยวสนุกสนานไป
วันหนึ่ง ๆ ก็เท่ากับ
ว่าเรากินบุญกิน
ทรัพย์ของพ่อแม่ที่
ให้ไว้หมดวันข้าง
หน้าก็จะต้องยากจน”**

๒๔.'สว่างมาสว่างไป'

ชีวิตที่ผ่าน ๆมาบางคนก็ไม่เคยได้เข้าหาความสุขความสงบเลย ปล่อยให้เวลาหมดไปสิ้นไป แต่วันนี้ปีนี้เราไม่เอาอย่างนั้นอีกแล้ว เพราะเราเห็นว่าทางสงบเป็นของดี

การมาเข้าวัดเราจะไม่เอาเรื่องเอาราวกับใครไม่ต้องยุ่งยากลำบากใจกับใคร ใครจะดีจะชั่วก็เรื่องของเขาเราสนใจที่จะทำอย่างไรให้ตัวเราและครอบครัวเกิดความร่มเย็นขึ้นมา เราจะมาต่อบุญต่อกุศลให้เกิดมากขึ้น เราจะทำให้ครอบครัวของเราเกิดความสงบสุข ถ้าเราคิดได้ก็เอาไปได้

คนเราที่เกิดมานี่เหมือนเป็นลูกเศรษฐีมหาเศรษฐีมีทรัพย์คือมนุษยสมบัติ มีร่างกายที่จะไปทำอะไรได้ทุกอย่าง แต่ถ้าเกิดมาแล้วไม่รู้จักปฏิบัติธรรม รู้จักแต่เพียงกินเที่ยวสนุกสนานไปวันหนึ่ง ๆ ก็เท่ากับว่าเรากินบุญกินทรัพย์ของพ่อแม่ที่ให้ไว้หมดวันข้างหน้าก็จะต้องยากจน

การที่เราได้มาเกิดเป็นมนุษย์นั้นทำให้เรามีโอกาสได้

ทำบุญกุศลและปฏิบัติธรรมสามารถที่จะหลุดจะพ้นจากมนุษย์ไปเป็นเทวดา พรหมหรือบรรลุนิพพานได้ หรือจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่มีสติปัญญาสมบูรณ์อีก ไม่อาภัพอยู่แค่มนุษย์ที่มีความโกรธความโลภความหลงเท่านั้น ความโกรธความโลภความหลงนั้นต้องพยายามกำจัด อย่าให้มันติดอยู่ในใจเกินไป มันจะเป็นความเห็นที่ไม่ดีจะชักนำให้เราไปทำบาปอกุศลอยู่เรื่อยๆ

การเกิดเป็นมนุษย์นี้สว่างมาแต่ถ้าไม่ทำบุญกุศลนี่เรียกว่ามืดไป เรารวยมนุษย์สมบัติแล้วแต่ถ้าไม่สวดมนต์ไม่นั่งสมาธิไม่สนใจธรรมเลยก็เรียกว่าเรากินบุญกินทรัพย์เก่าหมดก็จนต่อไป เพราะขาดปัญญาขาดศรัทธาในพุทธศาสนาทานศีลสมาธินี่เป็นของประเสริฐเลิศที่สุด ศีลธรรมนี้เป็นแก้วรัตนตรัยประเสริฐกว่าแก้วแหวนเงินทอง

คนเราเวลาจะดับจิตตายไปนี่ก็ต้องหาที่พึ่งทางใจเหมือนกัน ถ้าไม่มีที่พึ่งทางใจก็มีแต่ร้อนใจตลอดไม่มีสุขสงบเลย ***แต่ถ้าเรานึกได้ว่าเคยทำบุญไว้ครั้งนั้นครั้งนี้เราก็ยังมีสติควบคุมอารมณ์ไม่ให้เร่าร้อนไม่ให้ปรุงแต่งฟุ้งซ่าน การที่จะดับจิตแบบคนมีสตินั่นแหละเรียกว่ามนุยยสมบัติ สวรรคสมบัติจะมีขึ้นในบุคคลนั้น***



“

**มัวแต่เก็บ
ความคิดนึกอันเดิม
ไว้แล้วจะได้อะไรขึ้น
มา ความคิดนึก
เก่า ๆ มีแต่ความ
โกรธ ความพยา-
บาท ความคิดมาก
หัวใจของปุถุชน
ทุกคนเป็นอย่างนี้**

”

๒๕. 'กลียุคในใจ'

การทำกรรมฐานนี่เป็นการยกฐานะจิตขึ้นสู่ที่ดี การทำสมาธินี่เป็นการยกจิตไม่ให้ตกต่ำ เราจะต้องเปลี่ยนใจตัวเอง มัวแต่เก็บความคิดนึกอันเดิมไว้แล้วจะได้อะไรขึ้นมา ความคิดนึกเก่า ๆ มีแต่ความโกรธความพยาบาทความคิดมาก

หัวใจของปุถุชนทุกคนเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครว่างได้ ไม่มีใครหยุดคิดได้ **คนที่จะหยุดยั้งความคิดได้นั้นต้องมาฝึกฝนจริง ๆ ต้องมาศึกษากรรมฐานแล้วจึงจะเอาใจตัวเองอยู่กับเนื้อกับตัวกับความดีได้ ไม่เช่นนั้นใจมันก็ฟุ้งซ่านไม่รู้จักความสงบสักทีหนึ่ง**

การปฏิบัติธรรมนั้นเปลี่ยนจิตใจตัวเองให้ดีได้ เราจะต้องลองปฏิบัติกันจะได้รู้ ถ้าไม่ศึกษาสมาธิเราจะไม่พบเลยว่าความสงบเป็นอย่างไร ก็คงจะพบแต่ความไม่สงบ รู้แต่เรื่องคิดมากอยู่ตลอดวัน แต่พอมาศึกษาสมาธิเราก็จะรู้ว่า *คนเรานี่สุขทุกข์อยู่ที่ใจ ถ้าทำใจดีมันจะสบายได้เหมือนกัน ถ้าทำใจเย็นมีสมาธิไม่โกรธมันจะดีได้เหมือนกัน เป็นคนใจดีมีความ*

สุขเหมือนกัน โอ้ ! ดีแล้วที่เราเข้ามาปฏิบัติเสียก่อนที่จะสายเกินไป ถ้าไม่อย่างนั้นเราคงฟุ้งซ่านวุ่นวายยิ่งกว่านี้

คนปฏิบัติธรรมก็มองเห็นความสงบว่าดีอย่างนี้จึงเลือกเอาทางสงบ แต่คนไม่รู้จักธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็ไม่เลือกเดินทางสงบ เอาแต่หมกมุ่นวุ่นวายอยู่ตลอดวัน ชาวโลกเขาเป็นอย่างนั้นเรียกว่ากลียุคอยู่ในใจตัวเองตลอดเวลาเพราะฉะนั้น**โลกนี้วุ่นวายอย่างใดเราก็ต้องทำใจไม่วุ่นวาย การทำใจไม่วุ่นวายนั้นเราต้องหาแต่สิ่งที่สงบสิ่งที่ทำให้ใจยึดเหนี่ยว นั่นแหละจึงจะมีที่พึ่งที่เกาะทางใจ**

คนไม่ประมาทจะต้องศึกษาพระศาสนาให้ดีให้เข้าถึงให้เข้าใจเสียก่อนจะได้เอาไว้ระลึกเป็นที่พึ่งทางใจให้เกิดความเบิกบานรื่นเริงบันเทิงใจทุกวันทุกเวลา ความดีที่เราสร้างไว้ไม่เป็นของใคร ใครจะยื้อแย่งไปไม่ได้และไม่มีวันสูญหายแก้วแหวนเงินทองยังมีวันสูญหาย ร่างยังมีวันเสื่อมแต่บุญกุศลที่เราทำกันไว้ไม่มีคำว่าสูญหายเลย มีแต่จะเป็นแสงสว่างนำทางเราไปตลอดชีวิต

ญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรมมาฟังธรรมก็ถือว่าเป็นคนมีบุญวาสนามีโชคดีแล้วที่ได้เข้าถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อไว้ปฏิบัติไว้ระลึก ความดีอันนี้ก็จะปรากฏอยู่ในใจของเราตลอดไป แล้วก็พยายามระลึกนึกถึงสิ่งดีที่เราทำไว้ พยายามระลึกถึงบ่อย ๆ เพื่อไม่ให้ใจของเรานั้นเศร้าหมองทุกข์ร้อน



“เมื่อก่อนเราไม่ได้นึกถึง ‘พุทโธ’ มัวคิดแต่เรื่องทางโลก คิดแต่เรื่องไม่ดี พอมาระลึก ‘พุทโธ’ แล้ว ใจเบาสบาย ปล่อยละวางได้ ก็เห็นกุศลในตัวเรา เกิดธรรมะในใจเราซึ่งจะเป็นเครื่องคุ้มครองโลกและตัวเราให้เกิดความสุขสงบ”

๒๖. ‘ธรรมะคุ้มครองตัวเอง’

สมาธินี่ทำเมื่อไรเกิดบุญเมื่อนั้น ทำเมื่อไรเกิดกุศลเมื่อนั้น ทำเมื่อไรได้เมื่อนั้น มันเป็นบุญที่อยู่ในใจเราตลอดเวลา การสร้างสติสร้างสมาธินี่ขอให้ทำทุกวันแล้วจะได้ทุกวัน บุญอยู่กับตัวเองไม่ใช่อยู่ที่วัด ไม่ใช่อยู่ไกลตัว ระลึกนึกถึงบุญเมื่อไรก็ได้ความสบายใจความเย็นใจเมื่อนั้น

ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นคุ้มครองตัวเราอยู่ตลอดเวลา ขอให้รู้จักนำไปใช้ก็แล้วกันจะได้เกิดประโยชน์กับชีวิตอย่างมาก เช่น เราระลึกคำว่า *‘พุทโธ’* อย่างนี้ เมื่อก่อนเราระลึกไม่ได้ ต่อมาเราระลึกได้ พอระลึกได้ใจก็มาอยู่กับ *‘พุทโธ’* พอใครจะว่าอะไรก็มีสติ ใจก็ไม่ค่อยเร่าร้อนเหมือนแต่ก่อน เพราะระลึกถึงแต่ *‘พุทโธ’* ไว้มากก็เลยไม่วุ่นวายใจ

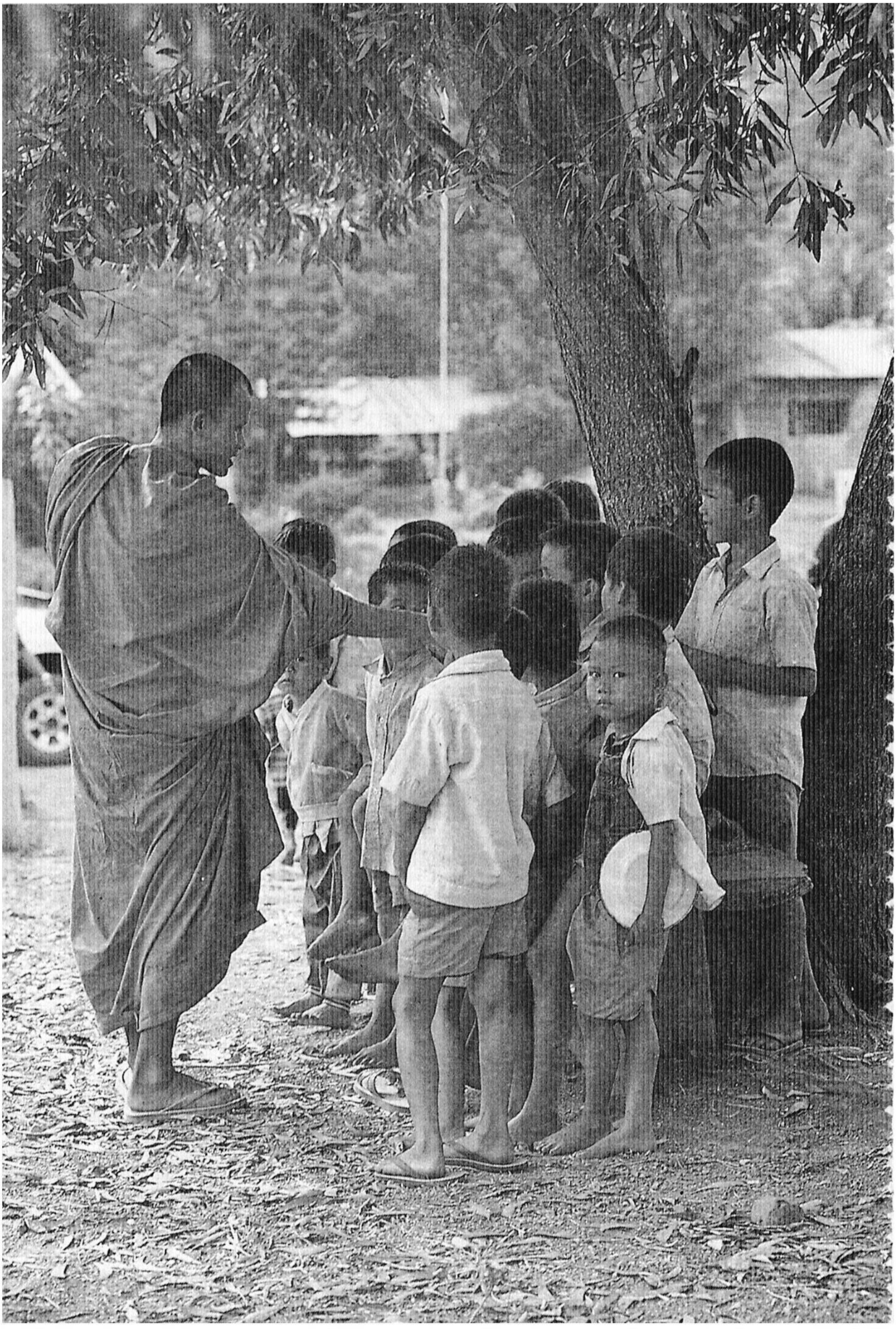
เราจะเห็นเลยว่านี่แหละคือบุญ ระลึกเมื่อไรก็เป็นบุญเป็นกุศลเมื่อนั้น เมื่อก่อนเราไม่ได้นึกมัวคิดแต่เรื่องทางโลกคิดแต่เรื่องไม่ดี พอมาระลึก *‘พุทโธ’* แล้วใจเบาสบาย

ปล่อยละวางก็เห็นกุศลในตัวเรา เป็นเรื่องที่จะต้องระลึกอยู่เรื่อย ๆ เพราะเห็นว่ามันช่วยใจได้

เป็นอันว่าเรามีเมตตาธรรมที่จะคุ้มครองโลกและตัวเราให้เกิดความสุขสงบ เราก็นำมาปฏิบัติให้เกิดความดีของเราที่จะนำเอาไปใช้ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเราต้องพยายามปฏิบัติไม่ต้องศึกษาอะไรมากแค่นั่งสมาธิให้เป็นก็ใช้ได้ ภาวนาไว้ เช่น หายใจเข้า *'พุท'* หายใจออก *'โธ'* ให้มี *'พุทโธ'* สัก ๕ นาที ๑๐ นาที เดิน *'พุทโธ'* เป็น นั่ง *'พุทโธ'* เป็น คิดนึกอะไรก็ให้รู้ว่าเรากำลังคิดนึกหรือกำลังภาวนาอยู่

เท่านี้ก็มีธรรมคุ้มครองตัวเองแล้วก็จะเกิดการปล่อยละวางเกิดความสงบขึ้นมาได้ และ**ไม่ต้องไปเรียนอะไรมากมายเพราะไม่มีเวลามาก เราก็เรียนเรื่องใจของเราก่อน เรียนเรื่องการสวดมนต์นั่งสมาธิก็เข้าใจอะไร ๆ มากไปเอง ไม่ต้องไปอ่านหรือไปถามใครหรอก ภาวนาไปก็จะเข้าใจเอง เหมือนมีครูบาอาจารย์คอยแนะนำตักเตือนสั่งสอนในใจเราอยู่เรื่อย**

เมื่อใจสงบก็คิดแต่บุญกุศลคิดแต่จะทำความดีการที่จะไปคิดในสิ่งไม่ดีก็เบาลงเท่ากับสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นมองเห็นทางถูกต้อง มองเห็นทางสงบเป็นของดี



“พระก็เหมือนเซล
ขายของที่มาสาธิต
วิธีใช้อย่างนั้นอย่างนี้
เพื่อชักจูงให้เห็นว่า
ของนั้นดีพระที่แนะนำ
นั้นจะต่างกับเซลขาย-
ของก็ตรงที่ท่านไม่ได้
หวังเอากำไรอะไร
เพียงแต่ท่านแนะวิธี
ภาวนาเพื่อให้เรานำ
ไปใช้ควบคุมใจตัวเอง”

๒๗. 'เซลขายธรรมะ'

เรามาวัดทุกคนต้องศึกษาหัวใจพระพุทธศาสนา ทุกคนเข้าวัดจะต้องรู้จักฝึกว่าสงบเป็นอย่างไรจะได้นำไปใช้กับชีวิตประจำวัน เพราะถ้าไม่รู้จักความสงบแล้วความไม่รู้จะครอบงำใจเราทำให้เกิดความเห็นผิดๆ เกิดตัวตนถือว่าเราดีเราสำคัญ คนที่ถกเถียงทะเลาะเบาะแว้งกันทุกวันนี้ก็เพราะว่าไม่มีความสงบ เมื่อทำใจไม่ได้ก็กลายเป็นคนใจร้อนนำความวุ่นวายให้กับตัวเองและครอบครัว

การมาวัดเราจะมาเอาความสุขไปได้ก็ด้วยการมาฝึกตัวเอง พระพุทธเจ้าเคยสงสัยและทำมาแล้ว และพระองค์ก็ได้รับผลความสุขมาแล้ว เพียงแต่ให้เราเดินตามพระองค์ด้วยการลงมือปฏิบัติเท่านั้นเองก็จะพบความดีของเรา มันจะเกิดความรู้ที่ดีขึ้นมาอีกรูปแบบหนึ่งคือ จะพูดดี ทำดี คิดดี

ความคิดการกระทำและการพูดที่ไม่ดีจะไม่เป็นของเราอีกต่อไปแล้ว คนที่เคยโกรธเกลียดพูดกันไม่รู้เรื่องก็จะรัก

เมตตาต่อกัน เพราะเรารู้จักควบคุมใจของเราได้ ถ้าเราควบคุมใจไม่ได้ก็ตกเป็นทาสของความคิดที่ทำให้เราเดือดร้อนอยู่เรื่อย ฟังธรรมอย่างเดียวไม่พอต้องพิจารณาและปฏิบัติไปด้วย

พระก็เหมือนเซลขายของที่มาสาธิตวิธีใช้อย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อชักจูงให้เห็นว่าของนั้นดี เซลเป็นเพียงคนชักจูง แต่ว่าคนฟังนั้นจะซื้อเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์หรือเปล่า ถ้าของนั้นดีมีประโยชน์ เขาแนะนำแล้วเราไม่ซื้อเอาไปใช้ก็ไม่เกิดประโยชน์กับตัวเรา

พระที่แนะนำนั้นจะต่างกับเซลขายของก็ตรงที่ท่านไม่ได้หวังเอากำไรอะไร เพียงแต่ท่านแนะวิธีภาวนาเพื่อให้เรานำไปใช้ควบคุมใจตัวเอง พอเราภาวนาปุ๊บมันก็ควบคุมทันที เช่น***เรากำหนดลมหายใจเข้า 'พุท' หายใจออก 'โธ' มันเริ่มควบคุมทันทีเลย พอใจจะคิดอะไรก็'พุทโธ' ธรรมดามันก็คิดของมันไปเรื่อยไม่มีการควบคุม แต่พอเริ่มภาวนามันจะถูกควบคุมทันที นั่นแหละคือธรรมคุ้มครองใจเรา ถ้าเรายิ่งภาวนามันก็ยิ่งควบคุมไปเรื่อย ๆ หนักเข้า ๆ ก็เคยชิน อยู่กับ 'พุทโธ' จนเคยชิน มันก็ไม่ค่อยคิดอะไรมากมาย เคยโกรธเคยเกลียดกันก็เลิก มันก็ถูกควบคุมมาอยู่เป็นหลักเป็นฐานที่ดี***

คนเรานี่ถ้าไม่ได้ฝึกสติฝึกสมาธิจะขี้ตกใจควบคุมสติไม่ได้กลายเป็นคนหวาดกลัว ธรรมะเอาแค่รู้สึกตัวก็ใช้ได้ พอมาฝึกแล้วจะรู้สึกตัวเองมากขึ้น คนที่ไม่ได้ฝึกสมาธินี่จะไม่ค่อยรู้สึกตัวเอง จะรู้เรื่องราวต่างๆ ไปหมดแต่ไม่ค่อยน้อมมา

รู้สึกตัวเอง

ใจที่วุ่นวายนั้นเพราะมันลืมตัวเอง ที่ตกใจกลัวอะไรต่ออะไรขี้ขลาดหวาดกลัวพอมารู้สึกตัวเองมันจะหายกลัว พวกที่เข้าฌานหรือมีสติหรือพระอรหันต์นั้นเวลาฟ้าร้องฟ้าผ่าอะไรจะไม่ตกใจเพราะจิตของท่านไม่ได้ออกนอกตัว แต่คนธรรมดาใจสะดุ้งเฮือกเลยเพราะจิตมันไปรับเสียงนั้น การฝึกสติก็ให้ผลดีอย่างนี้

“ชาวพุทธทั่วไป มักจะทำบุญเพื่อให้รวยอย่างเดียว แต่หารู้ไม่ว่าความรวยบางทีก็ทำลายจิตใจตัวเรามากกว่าคนที่ไม่มี เราให้ทานแม้จะปรารถนารวย แต่ควรปรารถนาให้มีสติปัญญาหรือปรารถนาให้เราดับทุกข์ทางใจได้ด้วย”

๒๘. 'รวยอย่างเดียวไม่พอ'

ทำทานอย่างเดียวนั้นจะเป็นเพียงคนรวย คนรวยใช่ว่าจะพบกับความสุขเสมอไป คนรวยบางทีก็มีปัญหาโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ถึงแม้มีเงินแต่ก็ไม่มีความสุข ทรมานจิตใจมาก สู้คนไม่รวยแต่มีร่างกายแข็งแรงก็ไม่ได้ คนรวยบางคนก็มีปัญหาเรื่องครอบครัว มีความไม่สมหวังลูกหลานมีปัญหา นั่นคือทำบุญปรารถนาเพียงรวยอย่างเดียวไม่ได้แสวงหาปัญญาไม่ได้แสวงหาทางพ้นทุกข์

ชาวพุทธทั่วไปมักจะทำบุญเพื่อให้รวยอย่างเดียว แต่หารู้ไม่ว่าความรวยบางทีก็ทำลายจิตใจตัวเรามากกว่าคนที่ไม่มี เราให้ทานแม้จะปรารถนารวย แต่ควรปรารถนาให้มีสติมีปัญญา หรือปรารถนาให้เราดับทุกข์ทางใจได้ด้วย

การที่เราปรารถนาให้ดับทุกข์ทางใจนั้นเราก็ต้องรู้จักคำสอนของพระพุทธเจ้าคือความสงบใจ *คนที่สงบใจนั้นน่ะคือคนที่รู้ใจตัวเอง คนที่รู้ใจตัวเองคือคนที่มีปัญญามีสติ* ถึง

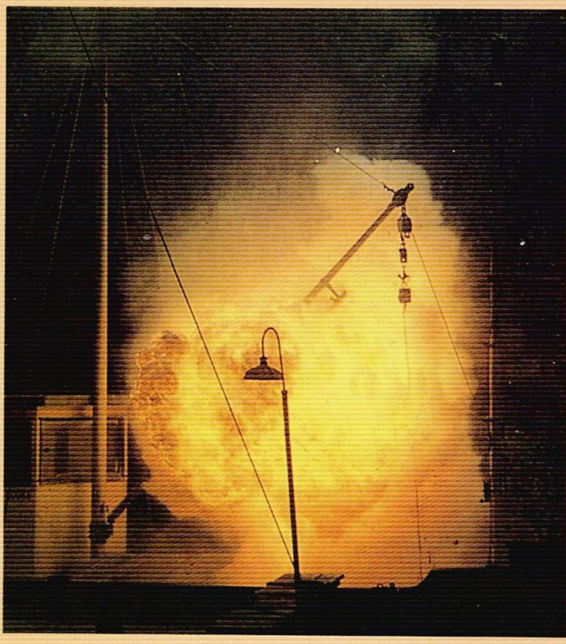
จะไม่รวยแต่เราก็สุขใจที่รู้จักทางดับทุกข์ที่ใจ คนเราถ้าไม่มีคุณธรรมความดีก็จะหาความสุขใจไม่ได้จริง ๆ ในชีวิตนี้แล้วก็มาบ่นว่าบุญไม่เห็นช่วยให้เราได้สบายเสียที

ความปรารถนาของคนเรานั้นไม่มีอะไรที่สิ้นสุดหรอก ทุกคนปรารถนามาก ๆปรารถนายิ่งใหญ่ปรารถนาเกินตัว ชอบเพ้อฝันในสิ่งที่ไม่เป็นจริง สิ่งนี้เป็นความรู้สึกของชาวโลกทั่วไป

เมื่อก่อนเราไม่เคยรู้เรื่องคำสอนของพระพุทธเจ้าเลย แต่พอมาภาวนาพุทโธ ธัมโม สังโฆ ทำจิตใจให้สงบเยือกเย็น ก็เริ่มมองเห็นทางเห็นสิ่งที่ดีในตัวเราจิตใจก็สงบคนที่เคยใจร้อนก็ใจเย็นไม่ฟุ้งซ่านคนที่เคยตัดสินใจอะไรไม่ดีก็รู้จักการตัดสินใจ

การเข้าหาธรรมะจึงทำให้จิตใจของเราเปลี่ยนแปลงจากนิสัยจิตใจเดิม สิ่งนี้เป็นเครื่องที่เรามองเห็นว่าการเดินเข้ามาสู่ธรรมะนั้นได้พัฒนาจิตใจของเราให้ดีกว่าเดิม ความรู้ความเห็นต่าง ๆก็จะเกิดขึ้น ความสงบความสุขที่ไม่เคยมีในใจก็จะเกิดขึ้น

จิตใจเมื่อสงบแล้วย่อมเห็นธรรมรู้ธรรมในใจของเราว่าคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นสอนให้พวกเราได้ควบคุมตัวเองให้มีสติมากขึ้น **การมีสติมากขึ้นทำให้เราสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นไม่หวั่นไหวเป็นทุกข์เป็นร้อนเกินไป จะทำการทำงานอะไรก็มีสติคุ้มครองตัวเอง กลายเป็นคนมีสติมีสมาธิ มีปัญญา ความผิดพลาดในชีวิตก็มีน้อย ทางใดไม่เป็นบุญเป็นกุศลก็ไม่ทำ**



ก่อนการเปลี่ยนแปลงใด ๆ จะมาถึง
หากเรารู้จักเตรียมใจ
พร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น
เราย่อมรับกับเหตุนั้น ๆ ได้
อย่างไม่ประหวั่นพรั่นพรึง
แม้ว่าผลมันจะเลวร้ายสักเพียงใดก็ตาม

เตรียมใจไว้ก่อน หลวงพ่อสนอง กตปุญโญ